

مجلة فصلية - تعنى بشؤون المرأة والأسرة
تصدر عن وحدة الإصدارات / قسم الشؤون الفكرية والثقافية / العتبة الكاظمية المقدسة
العدد ١٣٠ / السنة السادسة عشر / ١٤٤٥هـ - ٢٠٢٣م





الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة

مجلة فصلية تعنى بشؤون المرأة والأسرة
تصدر عن وحدة الإصدارات قسم الشؤون الفكرية والثقافية/ العتبة الكاظمية المقدسة
العدد ١٣/ السنة الخامسة عشر ١٤٤٥هـ - ٢٠٢٣م / رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق (١٥١٤) لسنة ٢٠١١م
زورونا: (www.aljawadain.org) - راسلونا: (flowers@aljawadain.org)



في هذا العدد







نون النسوة تتألق

الأنس بالرأي العلمي، واحتضان المنجز الفكري سمة من سمات الحراك الثقافي، وأحد إرهاصات الممارسة الحرة التي تنم عن بوادر الصحوة العلمية للبلدان المتقدمة؛ لذلك فإننا ننظر بعين الرضا والتفاؤل لمجمل الفعاليات الفكرية المقامة في البلاد، والتي تسير ضمن الركب التقدمي، وتخدم منطق الوعي العلمي وتنعكس بإيجابياتها على مجمل مسارات العمل الثقافي.

ومما يثير البهجة في النفوس أن حصة الأسد من هذه الظاهرة الثقافية المحمودة تمتلكها العتبات المقدسة في العراق، لتضحى تلك الأماكن المشرفة مراكز إشعاع فكري وثقافي يرنو إليها كلّ من تاقت نفسه إلى المعرفة، ودليلنا على ما ندعيه كثرة المهرجانات والمؤتمرات والندوات العلمية التي تُقام في تلك الأماكن المقدسة، وعلى مدار السنة، وفي شتى الموضوعات، كان آخرها المؤتمر العلمي الدولي السنوي الثاني عشر، المنعقد في العتبة الكاظمية المقدسة، تحت عنوان: الإمام الرضا عليه السلام منهج نبوة.. وعمق إمامة.. وشمس هداية.

والذي يحسن أن يُلفت إليه النظر أنّ المشاركات النسوية في هذا المؤتمر -كما في سواه من المؤتمرات- كانت مشاركات مهمة كمّاً ونوعاً، الأمر الذي يبرهن أنّ المرأة هي شريك نشط في جميع أدوار الحياة، وهي مواكِبَة للمسيرة العلمية، ومُساهِمَة في بناء المستقبل الواعد، وإحداث التغيير المنشود، وقلب المعادلة لصالح الإصلاح، فالمشاركة بالعمل الثقافي الهادف يبرز الجانب الواعي والمشرق في شخصية المرأة، ويظهر ثقلها الثقافي، وإمكاناتها العلمية، لتكون المرأة ممن يحمل هموم الأمة، ومتقدمة نحو إدامة زخم الوعي في المجتمع، وبذلك تكون إسهاماتها في تلك الفعاليات من بين أهم السبل التي تردع المؤشرات النكراء بأخرى إيجابية نافعة وشديدة الأهمية.

سكرتير التحرير



سماحة المرجع الديني الأعلى آية الله العظمى السيد علي السيستاني (دام ظله)

بيان صادر من مكتب سماحة السيد (دام ظله)
حول ما يتعرض له قطاع غزة من قصف متواصل في مختلف مناطقه

بسم الله الرحمن الرحيم

يتعرّض قطاع غزّة في هذه الأيام لقصف متواصل وهجمات مكثّفة قلّ نظيرها، وقد أسفر - حتى هذا الوقت - عن سقوط أكثر من ستة آلاف من المدنيين الأبرياء بين شهيد وجريح، وتسبب في تهجير أعداد كبيرة منهم عن منازلهم، وتدمير مناطق سكنية واسعة، ويستهدف القصف مختلف المناطق حتى لم يعد هناك مكان آمن يأوي اليه الناس.

وفي الوقت نفسه يفرض جيش الاحتلال حصاراً خانقاً على القطاع شمل في الآونة الأخيرة حتى الماء والغذاء والدواء وغيرها من ضروريات الحياة، ملحقاً بذلك أكبر الأذى بالأهالي الذين لا حول لهم ولا قوة، وكأنّه يريد بذلك الانتقام منهم وتعويض خسارته المدويّة وفشله الكبير في المواجهات الأخيرة.

ويجري هذا بمرأى ومسمع العالم كله ولا رادع ولا مانع، بل هناك من يساند هذه الأعمال الإجرامية ويبرّرها بذريعة الدفاع عن النفس

إن العالم كله مدعوّ للوقوف في وجه هذا التوحش الفظيع ومنع تمادي قوات الاحتلال عن تنفيذ مخططاتها لإلحاق مزيد من الأذى بالشعب الفلسطيني المظلوم.

إنّ إنهاء مأساة هذا الشعب الكريم - المستمرة منذ سبعة عقود - بنيله لحقوقه المشروعة وإزالة الاحتلال عن أراضيه المغتصبة هو السبيل الوحيد لإحلال الأمن والسلام في هذه المنطقة، ومن دون ذلك فستستمر مقاومة المعتدين وتبقى دوّامة العنف تحصد مزيداً من الأرواح البريئة. ولا حول ولا قوة الا بالله العلي العظيم.

(٢٥ - ربيع الأول- ١٤٤٥هـ) الموافق (٢٠٢٣/١٠/١١)م
مكتب السيد السيستاني (دام ظله) - النجف الأشرف



ميثاق الكفيل

حورية المناوس/ السعودية

أطلَّ عليها بدرُها مبتسمًا، ليُضيء ظلمة خيفةٍ أوجستها مِن غدرِ الزمانِ فدار الحوار:

ـــ سلامٌ على بضعةِ الإمامة، سليلة كوثرِ الهُدى المُبين..

ـــ سلامٌ عليكَ من اللّهِ يا ابن سيد الوصيين..

ـــ إنّ أخانا قد نَظمَ القلائدَ مُذ تولّهَ لِلقا الأسلاف، وهو راحلٌ مصبحًا، ونادى في الناسِ لحَجِّهِ في كربلاء؛ مَن للمهجةِ فينا باذلون؟

فهلاّ سمحتِ للكافلِ بحَظوةِ كفالتكِ يا بنتَ طهَ الأمين..

ـــ اجلس يا كافِلي فلقَد حلا وقتُ الحديث. إنَّ حديث كربلاء طالَما رتّلهُ الشجوُ في آذاننا، وإنّي مصونةٌ، وتتطلبُ الأسفارُ مِن هوادِجِنا نزولًا وصعودًا، وإنّي لم أعتَد يومًا أن أركب البُدنَ لِوحدي، ولا ارتضيتُ عُجفَ النِياق، فهل ساعِداكَ على استعدادٍ لهذا؟! سفرٌ دونَ فيئِكَ دوني لا يُطاق..

ـــ أبشري يا ابنةَ الوالِدِ ما طلبتهِ هو سهل يسير.. وإنّه شرفٌ لأخيكِ أن يرافق حُرّة مثلك في المسير..

ـــ حسنًا يا كافلي.. وإنّ إناءَ عدوّنا ما نضحَ يومًا بِسخاء! منعوا الماءَ في صِفّين عن أبينا، وأخشَى إن تكررَ الفعلُ منهم أن يظمأ أطفالي حَولي، ويؤلمني أن يؤلمهم لفح الهجير.. فهل لجودِ يديكَ جودٌ يُسقينا إن ظمِئنا من النَهل النَمير؟

ـــ إنّني هو السّقاء يا أُخيّة ما تقولي!! خسِئ الظمأ أن يدنوَ منكم إنّ قِربتي نهر رواء .. هي عهدي ولكِ وعدي. سأصونها عن كل سهمٍ وأغدو بعهدي لِلسقاء.. فإن أراق الغدرُ الماءَ مِن كِلتا يديَّ سأقدمها طوعًا عنوان وفاء..

ـــ بلَى يا كافلي.. وفوقَ عهدكَ هذا زِدني عهدًا فإن الحُرَّ يَفِي.. إن غرفتَ الماء بكفكَ لا تُبلل حشًا لكَ و إن كنتَ ظَميّاً.. فإن شربتَ أخشَى أن تظمأ الأجيالُ بعدكَ يا ابنَ عليّ..

وفاؤكَ قلّ نظيرهُ بينَ الدّهور.. فاسقِهِ عطشَى السجايا، بهِ أزهِر ولاءَ قلوبٍ وصدور..

ـــ أَوَ أشربُ الماءَ وأنتِ عطشَى يا مكفولتي؟!! بي هذا تظنين؟!!، وحقّ أُمّنا فاطم، ما بهذا أوصت أُمّنا أم البنين..

ـــ كريمٌ يا كافلِي وابن كرام، ومثلكُ يُولّى عظيمَ المَهام .. فاسمع فلِي بينَ الحوائجِ حاجة أهم مِما مضى..

ـــ كُلّي رهن أمركِ مُريني يا ابنةَ طهَ المصطفى..

ـــ إنّ خِدري يا أخِي منسوجٌ مِن عفافِ أمّي فاطمة وعرينُ الليث حيدرٍ، ما رأى ظِلّي بَشَر .. وما اعتدتُ دخولَ مجالسٍ فأخشَى دولةَ الأيامِ علينا يا شبلَ مُضَر..

ـــ وحق ربٍّ اجتباني للحمايةِ، وحَباني وَسمَ الكَفيل.. لا أسلّم زِمامَ الركبِ لِغيري دونهُ روحي قلِيل..

ودونَ خدركِ صولاتُ أبينا في ميدانِ الطّف أُعيد.. سأُفدّي صونكِ بِهامي أرخصهُ لعمودِ من حديد..

ـــ غيورٌ أنتَ يا كافلي، والحقُّ أبلجٌ لا يُخطِي سائلِيه.. تورثتَ الحميّةَ مِن عليٍ والفتى سرُّ أبِيه..

لكن الخشيةَ مِن زمانٍ تَضمحِلُ كهذي غَيرة، سيضيعُ حجابُ الحرائرِ إن ضاعت الغيرةُ بينَ الرجال.. فسجّل درسًا للعصور اخطُ بِهم صوبَ الكمال..

ـــ لأنعمنّكِ عينًا يا أُخيّة كلُّ أمركِ هذا مُطاع.. سأسطرُ أنشودةَ الأخلاقِ الحميدة، وسيرددها ثغرُ الزمانِ ما بقي دونَ انقطاع..

ـــ في فيئكَ وفيءِ حسينٍ لن أضامَ يا شقيقَ مُهجتي.. لكن إذا أفِلَت شمسُ ضُحايَ، وتلوتَها أنتَ يا قمري، مَن لِحلُوكِ أيامِي! مَن يُضيء ظُلمتي!..

ـــ عندها يا ابنةَ الطّهرِ اعذرينا، سلْمي الأمرَ لِلإله.. صاحبُ الحِملِ أحجَى، لا ينهضُ بالعبءِ سِواه.. فلا يستقيمُ الدِّينُ إلاّ بِدِمانا وبصبرٍ منكِ يا ابنةَ الطّهرِ الهُداة..

ـــ فلتقُرّ عينٌ لكَ ولحسينٍ على ما أسّستُما مِن نهجٍ. سأطبعُ خَطوي أثرًا للسّائرين.. سأعلّم الصبرَ معنى التَجلّد، وسأعليّها بوجهِ الظالمين.. لا تطِش جهلًا تمَهّل، ولتكد كيدًا وجهدكَ ناصِب، لن تمحوَ ذكرًا شاء الربُّ يُعلّيه بينَ العالمين..



هل جزاء الإحسان إلاّ الإحسان؟!

رجاء محمد بيطار / لبنان

- "العبد في التفكير، والرّبُّ في التدبير"...

تبسّمتُ بسمةً عريضةً وأنا أصغي إلى صوتِ جارتنا المسنّة الحاجة أم علي وهي تخاطب ابنتها الخالة رقيّة، صديقة والدتي، التي كانت ترافقها نزولًا على درج العمارة التي تقطن في الطابق الأول منها... بينما تقطنان معًا في إحدى شقق الطابق الثاني.

كلماتها الحكيمة المأثورة أعادت إليّ ذكرى جدّتي، فتمتمتُ أقرأ الفاتحة لروحها الطاهرة.

كنت قد أغلقت الباب الخارجيّ لتوّي، متوجّهةً نحو الجامعة، وأنا أحمل بيدي علبة حلوى مغلقة، أعددتها لأقوم بواجب الضيافة تجاه زميلاتي في الجامعة، اللّواتي نظّمن لي حفل تكريم صغير، إثر قبول ملفي في الدراسات العليا... وعلى عاتقي ألقت أمي قبل أن أخرج شالي الصوفيّ قائلة:

- قد تصابين بالزكام فالطقس خريفي، ولا تعلمين متى تهبّ ريحٌ باردة.

ما يؤنسني في وقع الشال على عاتقي ليس دفء الصوف الذي يحتويه، بل دفء الأمومة التي دفعته إليّ.

وصلتِ السيدتان إلى جواري، فسارعتُ ألقي التحية عليهما بحرارة، وأفتح العلبة التي بين يديّ وأقدّم لهما الحلوى...

تبسمتا وتناولتا الحلوى وهما تتمنيان لي السعادة في الدنيا والآخرة...

نظرتُ إلى مظهرهما البسيط والملابس الخفيفة التي ترتديانها، وتذكّرتُ ما قالته أمي لأبي قبل أيام، من ضرورة تقديم العون الماديّ لهما بسبب الضائقة التي تواجهانها...

خفق فؤادي بعنفٍ وأنا أتحسّس يَدَي أم عليٍّ الباردتين، ودون أن أفكّر، سحبت الشال الصوفيّ العزيز عن كتفيّ ولففته حول كتفيها وأنا أقول:

- هذا الشال لك يا جدتي، أرجو أن يعجبكِ!

لعلّ البسمة التي أشرقت على وجه العجوز وابنتها في تلك اللحظة كانت أجمل ما رأيت في حياتي كلّها، فقد تمتمتا شاكرتين، وهمست أم عليّ التي لا تتكلّم إلا بحكمةٍ أو آيةٍ أو حديثٍ شريف:

- ﴿هل جزاء الإحسان إلا الإحسان﴾ !

رافقتهما نزولًا على الدرج، ثم نحو سيّارة أجرةٍ أوقفتها لهما لتوصلهما إلى المستوصف حيث تقصدان، ودفعت الأجرة سلفا، ثم شيّعتهما بتلويحة يدٍ وشيّعتاني بالدعاء...

ما كان أحوجني إلى كلّ تلك الأدعية التي تناثرت عليّ كرذاذ مطرٍ دافئ، لا يشبه أبدًا ذاك المطر الذي هاجمني على حين غرّةٍ قبل وصولي إلى الجامعة، حتى ابتلّت عباءتي وحذائي... وصلتُ إلى زميلات الجامعة اللواتي احتفَين بي بلطفٍ واعتناء، وقضيت بعض الوقت معهن نتحادث حول مستقبلنا العلمي والعمليّ...

لم ألتفت إلى البرد الذي أصابني إلا بعدما قفلت راجعةً إلى البيت، فعلى الطريق، وبينما كنت أنتظر الحافلة، شعرت برعشة الحمّى، وبدأت أسعل سعالًا خفيفًا... فعلمتُ أن أمي كانت على حق؛ البرد الذي فاجأني كان مؤذيًا، ولو لم أتصدّق بشالي الصوفيّ لما أصبتُ بالزكام.

تمتمت أستغفر الله من الفكرة، فقد فعلت ما يرضي الله، وأنا غير نادمة، فلو لم أصب أنا بالبرد لأصيبت به الحاجة أم علي، ولما تحمّلته بُنيتها الناحلة.

وصلتُ البيت وقد أخذ مني الإعياء مأخذه، وارتميت حال وصولي على سريري وقد ارتفعت حرارتي، وأخذتني نوبةٌ من السعال الحادّ.

كانت ثلاثة أيامٍ قضيتها تحت وقع الحمى، وتناولتُ خلالها عقاقير عدة، فلم أنتفع، وقرّر طبيب العائلة في النهاية أنه لا بدّ من انتقالي إلى المستشفى على وجه السرعة، فالحرارة لا تنخفض، والالتهاب بلغ الرئتين، ولا يمكن الانتظار لصباح الغد...

عادت الفكرة تلحّ عليّ، هل أن ما فعلته من خيرٍ قد قوبل بهذا؟

استغفرتُ ثانية، وانضويت تحت وطأة المرض...

وصلنا المستشفى...

شخَّص طبيب الأمراض الجرثومية الأمر بالعدوى الفيروسية... واستقدم مساعده الشابّ ليقوم بتعليق المصل وعمل الفحوصات اللازمة.

نظرتُ إليهما من خلف كمامتي وأنا أقول بأنفاسٍ ضيّقة:

- أرجو أن تعلّق المصل فتاة، هل ذلك ممكن؟

- كلّ الممرّضات مشغولات، والطبيبات المساعدات غير موجوداتٍ في الدوام الليلي اليوم.

- جِدْ لي ممرّضةً أو طبيبة من فضلك، لن أكشف يدي أمام رجل!

وأخذتني نوبةٌ من السعال...

تبادلا نظرةً لم تخفَ عليّ رغم سوء حالتي، وتوقّعت أنهما مستخفّان برأيي، فوضعي لا يحتمل الانتظار، وقال الطبيب محاولًا إقناعي:

- الضرورات تبيح المحظورات يا ابنتي، ولا بأس بذلك، فالدكتور فراس شابٌّ مهذّب، وأنتِ كأخته!

شربت قليلًا من الماء حتى هدأ عني السعال شيئًا ما، ورددتُ بقولي:

- ليس الأمر بهذه الضرورة، فحياتي لن تتعرض للخطر إن انتظرنا قليلًا... والطبيب ليس أخي، وإن كان مهذّبًا... أشكر اهتمامك يا دكتور، ولكن دعنا ننتظر حتى تفرغ إحدى ممرضات الدوام الليليّ وتأتي.

تدخّلت أمي، التي كانت حتى تلك اللحظة ترمقني بحنانٍ وحبّ، وبفخرٍ أيضا، كما لاحظت من خلال لهجتها التي انبرت تقول:

- لعل بإمكاني المساعدة، فأنا ممرضة سابقًا!

- إدارة المستشفى لن تقبل بأن تقومي بذلك، إلا إذا وقّعتِ تعهّدًا، فأنت لست موظّفةً هنا.

- أوقّع!

تنفّسنا الصعداء ونحن نحلّ المشكلة، فقد كانت المشكلة الأكبر آتية!

لقد أظهرت الفحوصات وجود التهابٍ في المرارة، ويبدو أنه ليس جديدًا، فقد كانت العدوى الفيروسية سببًا لاكتشافه ليس إلا... ذاك ما أكّده الطبيب، الذي تابع بقوله مطمئنًا:

- نشكر الله أن المرارة لم تنفجر بعد، وإلا لأصبح الوضع خطيرًا، وسنجري عملية الاستئصال حالما نعالج الالتهاب، فالحمد لله.

أغمضتُ عينيّ وأنا أتمتم بالحمد والشكر لله، الذي ابتلاني بالحمى ليكشف لي عما هو أصعب منها...

لم أعلم وأنا أغمض عينيّ أن هناك من كان يراقب حركاتي وتصرّفاتي، ويدرسني من كثب، وأن الآية التي تلتها على مسمعي العجوز الطيبة تترجمها عمليًّا الأيام القادمة: ﴿هل جزاء الإحسان إلا الإحسان﴾.

عهد الودّ

ندى الجوراني



نقاء قلبها المفعم بالرضا كأنما أضفى عليها بريق نور في وجهها يملأ فضاء المكان..

يرمقها بعض زملائها بنظرة إعجاب مريبة، تجعلها تتمنى لو أنها تغادر هذا العمل وإلى الأبد؛ ولكنها مجبرة على الاستمرار فيه، فلا أمل لها بالحصول على وظيفة أخرى تعينها على ظروف حياتها الصعبة.

وعندما تعود إلى بيتها متهالكة من شدة التعب، تجد زوجها العبوس باستقبالها بكلماته الخشنة، ولكنها رغم ذلك تبتسم في وجهه وتقول له: يبدو أنك تشتاق إليّ كثيراً؛ حتى تكون أول من أشاهده عند باب المنزل كلّ مرة عند عودتي.

سيكون كلّ شيء على ما يرام الآن.. أين الأولاد؟!

فيجيب غاضباً: أولادك يجعلونني أفضل الحبس في زنزانة على المكوث بينهم، لا أفهم ما الذي كنت تفعلينه طوال سنيّ أسري، وكيف كنتِ تربينهم خلال هذه المدة؟!

اقتربت منه وقالت بصوت منخفض: إذا أردت أن أظل قابعة معك هنا، لا تهشم صورتي بسهامك المسمومة بمسمع أولادي. وأشاحت بوجهها عنه..

رجع إلى غرفته ليغوص بوحدته فيها.... لقد مضى عام منذ خروجه من أسره القدري وعودته إلى وطنه وأهله، ولكنه ما زال يمكث بإصرار في أسره الاختياري، مغلولاً للماضي وآلامه، ويتفتت فؤاده حسرة على شبابه وأحلامه التي أبادتهما الحروب البائسة في زمن حكم البعث، بل حكم العبث للعراق.

كثيراً ما تلام "جنات" على تحمّلها لكلماته الجارحة..

وكثيراً ما يقال لها: ماذا جنيتِ من انتظارك له؟

وكثيراً ما يذكّرونها بإعاقته وبأنه زاد كاهلها حملاً مضاعفاً..

تتنهد وتجيبهم: ليتكم تعرفونه كما عرفته، إنه يتألم.. بل يتمزّق بصمت.

إنني لا أنسى لطفه وحبّه لي في أيام شبابنا، وتصميمه على أن يجمعني به بيت واحد، على الرغم من أننا كنّا طلاب جامعة وليس لديه مصدر رزق يعيش منه، بل كان معتمداً على أبيه في سدّ احتياجاته؛ مما جعله يشحذ همته ويتعب نفسه بأعمال مرهقة "كعامل بناء" إلى جانب اهتمامه بشؤون الدراسة؛ ليتقدم لخطبتي ويحظى بموافقة أهلي.

وأنا أعلم أن ما يتفوه به ليس سوى نيراني يحترق بلظاها قبل أن ينالني منها شيء.

لقد كان رجلاً صادقاً شريفاً، وذكرياتي الجميلة معه ما زال شذاها يتجدّد بقلبي وهي تشفع له دوماً..

ولكن يا لهول المشهد الآن..

لقد عاد إنساناً بنصف جسد ونصف روح.. إلاّ إنها ستظلّ حامدة الله تعالى الذي أجاب صوت دعائها المبحوح لرؤية زوجها حيّاً بينهم.

جال في خاطرها مرة أن تستفزّ ذاكرته وتتبادل الحديث معه عن تلك الذكريات التي كانت بينهما، قبل أن تحلّ عليه منغصات الحروب وسنين الفقد، أو أن يتفقا على تسيير أمور حياتهما المستقبلية.. ولكنه لا يريد التحرك بخياله أنملة؛ فالماضي يفزعه، والحاضر لا يعنيه، والمستقبل يظنّ أنه لن يعيشه، بل الأصح هو لا يريد أن يظلّ موجوداً فيه.

وفي أحد الأيام صباحاً، وبينما هي ترتب السرير، وجدت تحت وسادة زوجها ورقة تبدو وصفة طبية، لم يتضح لها نوع الأدوية المكتوبة؛ لأننا كما ألفنا الأطباء يكتبون بطريقة غريبة - على الأقل كما نظن نحن- ولكنها عرفت أنه يراجع طبيباً نفسياً، مما جعلها تربط بين خروجه المتكرر مع أحد إخوته بالفترة الأخيرة.. لم تحزن جنّات، لذلك بل تراه أمراً حسناً جداً أن يعترف -ولو لنفسه فقط - بوجود مشكلة ما تجعله كئيباً وغاضباً في معظم الأوقات.

اكتشاف هذا الأمر جعلها تشفق عليه وترغب بمساعدته أكثر من السابق؛ وباتت تشعر بأمل كبير بتحسن وضعه الصحي مما دفعها أن تفكر بفعل ما ممكن أن يشعره بأهمية وجوده معهم، فقررت الاحتفال بذكرى عودته التي مرّت قبل أيام، وهذا ما حصل فعلاً، فطلبت العون من أولادها بمشاركتها في التجهيزات ومتطلبات الحفل البسيط بكل الأحوال. وعندما رآهم زوجها يزينون المنزل، وهي منشغلة بالمطبخ تصنع الحلوى وبعض المأكولات، اكتفى هو بالتساؤل بينه ونفسه: هل أصبح لديهم عيدٌ غير عيدي الفطر والأضحى؟! .. لا أعتقد ربما سيحتفلون بميلاد أحدهم، ليس مهماً طالما أني لن أشاركهم، حتى أنهم لم يكلفوا أنفسهم بإعلامي بهذه المناسبة.

تسوّل له نفسه التغلغل بالعزلة بأقصى أعماقها:

-من أنت ليبلغوك بمناسباتهم؟! لست سوى رجل غريب وفدت عليهم بلا استئذان، سيستمرون بحياتهم فلا فارق بوجودك وعدمه أيها العاجز المعاق.

أنكفأ جالساً في غرفته على كرسيه مقابلاً النافذة كعادته.

بعد انتهاء التجهيزات جاءه أحد ابنائه وطلب منه الحضور معهم بهذا الاحتفال.. فامتنع، وطلب منه أن يدعه لوحده فهذا لا يناسبه.

ثم جاءت جنات مسرعة لتدفع كرسيه المتحرك وتنقذ الموقف، وقالت له: هيا لنذهب عزيزي.. لا يمكننا أن نحتفل بدونك، إنها مناسبة تخصّك.

-وهل تظنينني فقدت الذاكرة يا امرأة، فيوم ميلادي المشؤوم لا يوافق هذا اليوم.

- أعرف ذلك، لقد استحدثنا مناسبة جديدة وهي تمثل ميلاداً جديداً لك ولنا يا زوجي العزيز، وجميعنا فرحون بها.

-تفعلون ما تشاؤون.. حتى أنكم لم تستشيروني.

- أعتذر منك، ولكننا أردنا أن نفاجئك.

وأثناء الاحتفال بدا على وجه زوجها الارتياح والفرح؛ أسعده تصرفهم أنهم اعتبروا يوم عودته ذكرى تستحق الاحتفال، -لقد وصلت رسالتك يا جنات-

قدم الأولاد هدية أرادوها أن تكون مشتركة لوالديهما، ولم تكن أمهم على علم بها، قام الأب بنزع الشريط بهدوء وفتح الغلاف ببطء يناقض حماسة زوجته عامداً وممازحاً، كونها أكثر لهفة منه لكشف محتواها.

- إنها لوحة، تبدو جميلة جداً، شكراً لكم .. ورفعها قبالة وجهه ليقرأ ما كان مكتوباً بها (أشرف الشيم رعاية الودّ) صفقت جنّات من شدّة فرحها بهذه الحكمة لمولى الموحدين وأمير المؤمنين ﷺ. نظر إليها زوجها وقال لها:

- الحق أنكِ أهل لهذه المقولة، أما أنا فلا، صبرتي على غيابي وانقطاع أخباري، وحفظت بيتي وأولادي، وبعد عودتي قابلتِ فظاظة قولي وسوء حالي بكلّ إحسان ولطف.

أجابته جنّات وقد انتعشت روحها مبتهجة بما سمعت منه، بل أنت تستحق صون الودّ لك؛ لأنك أول من بادر به، وأنا على العهد ما حييت.

إنه عهد لا توثقه المحاكم ولا تكره عليه بأغلظ الأيمان...

صون الود قربة إلى خالق الحبّ ربّ العالمين، عهد يدوم بدوامه" عزّ وجل" ويثمر برضاه.

ظاهرة علمية وثقافية وحضارية، تكتنفها شخصيات إيمانية وحوزوية وتربوية في فيء الروضة الكاظمية إحياءً للعلوم والأخلاق الرضوية وتلاقحاً لأفكار الباحثين العلمية وتبادلاً لآرائهم وخبراتهم المعرفية.

بالكاظمين
نستعصم ومن الرضا نستلهم
المؤتمر العلمي الدولي
nal Scientific Conference
٢٧-٢٨ ربيع الأول ١٤٤٥هـ

مشاركة مميزة للباحثات في المؤتمر السنوي الدولي الثاني عشر

إنه المؤتمر العلمي الدولي السنوي الثاني عشر الذي أقامته العتبة الكاظمية المقدسة تحت شعار: (بالكاظمين نستعصم ومن الرضا نستلهم)، وقد انطلقت فعالياته للمدة من ١٣ـ١٤/١٠/٢٠٢٣م، وتحت عنوان: (الإمام الرضا عليه السلام منهج نبوة وعمق إمامة وشمس هداية)، وبرعاية مباركة من قبل خادم الإمامين الكاظمين الجوادين، الأمين العام للعتبة المطهرة الدكتور (حيدر حسن الشمّري)، وبحضور وفود العتبات المقدسة والمزارات الشيعية الشريفة، وكوكبة من الشخصيات الأكاديمية البارزة ورؤساء وعمداء الجامعات العراقية ومديري المراكز والمؤسسات البحثية، ونخبة من فضلاء الحوزة العلمية الشريفة، إضافة إلى الباحثين الكرام الذين أثروا المؤتمر ببحوثهم القيمة، والتي بلغت أكثر من (٧٠) بحثاً من العراق ومن مختلف بلدان العالم.

لهذا ارتأت أسرة مجلة زهور أن تلتقي ببعض الباحثات المشاركات لبيان رأيهن وانطباعهن عن المؤتمر ومجرياته:

فكان أول لقائنا بالباحثة (أ.د.عهود عبد الصاحب العكيلي) من كلية التربية ابن الرشد/ قسم اللغة العربية، وقد حدثتنا عن رأيها مشكورة: إنه مؤتمر جادّ مبارك احتوى بحوثاً رصينة كاشفة عن جوانب من شخصية الإمام الرضا عليه السلام أهلته أن يقود الأمة عقائدياً ودينياً وعلمياً وفكرياً. والجميل أنّ المؤتمر جمع بين الكثير من أصقاع المعمورة من خلال المؤمنين الذين وفدوا إليه حاملين عصارة أفكارهم وجميل فرائد العلوم التي تخصصوا فيها، والتنظيم الرصين الذي بدا من خلال ما بذلته اللجان التحضيرية والعلمية والفنية مما عكس صورة طيبة لأعضاء هذه اللجان، والعلمية التي تحلّوا بها. وأتمنى للعتبة الكاظمية المقدسة وللقائمين عليها التقدم ومزيد الرفعة، وإن شاء الله يكون الاستمرار متواتراً لبيان أهمية أهل البيت عليهم السلام وتراثهم الثر.

وافتتحت الباحثة (أ.م.د.سمية حسن عليان) من الجمهورية الإسلامية الإيرانية/ جامعة إصفهان حديثها قائلة: أشكر الله تعالى أن جعلني أشارك في هذا المؤتمر العلمي الكبير ببحثي الموسوم (دراسة مقارنة لمناقب الإمام علي بن موسى الرضا عليه السلام في الشعر العربي والفارسي بمنهج وصفي تحليلي)، مشيرة إلى أهم الموضوعات المشتركة عن خصائص الإمام الرضا عليه السلام في الأدبين.

وكذلك أتقدم بالشكر الجزيل والثناء الجميل للقائمين على هذا المؤتمر القيّم في العتبة الكاظمية المقدسة على الجهود الجبارة التي بذلوها في انجاز هذا الصرح العلمي بما كان له من روعة التنظيم وحسن الضيافة، وأبارك لهم هذا النجاح الباهر مع تمنياتي للجميع بالموفقية وحسن العاقبة.

وتحدثت الباحثة (د. مرضيه على پور) من جامعة طهران/ دكتوراه في التاريخ المقارن التحليلي للفن الإسلامي، عن بحثها الموسوم: (المؤثرات البصرية للتوسّل بالإمام الرضا عليه السلام في فن المنمنمات) قائلة: يحظى مفهوم التوسّل بالإمام الرضا عليه السلام بمكانة مفصلية في المنمنمات. ولقد اعتمدت في بحثي على دراسة بعض اللوحات التصويرية التي أبدعتها أياد الفنّانين المصوّرين، إذ استخدم هؤلاء المنمنمون المكوّنات المرئية والرمزية المشبّعة بالمعتقدات الشيعية حتّى كان أحد الجانبين الروائيّ أو الرمزيّ أشد ظهوراً وبروزاً في أعمالهم الفنّيّة، ذلك أن المضمون والمحتوى في الكثير من المنمنمات الشيعيّة تستقي مادّتها من المعتقدات والتعاليم الشيعيّة أو الأحداث التاريخية أو الحكايات





2023/10/14-13م

الشعبية والدينية، أما عن المؤتمر فقد كان برأيي مؤتمراً جيداً وأنا ممتنة جداً لمنظميه.

وحدثتنا الباحثة وطالبة الدكتوراه (م.م منى حسن حازم) من الجامعة الإسلامية في لبنان عن شعورها قائلة: كل التحية والتقدير والفخر والاعتزاز للإخوة في العتبة الكاظمية المقدسة القائمين على هذا المؤتمر المبارك لإحياء تراث أهل البيت عليهم السلام ونهجهم، ولا يسعنا إلا أن نشكرهم على جهودهم لإنجاح هذا المؤتمر ويتقبل أعمالهم بقبول حسن، لأنهم اقتفوا أثر الإمام الرضا عليه السلام وعملوا بوصيته التي قال فيها: (رحم الله عبداً أحيا أمرنا، فقيل له: كيف يحيي أمركم؟ قال: بتعلم علومنا ويعلمها الناس، فإنّ الناس لو علموا محاسن علومنا لاتبعونا)، وأسأل الله تعالى أن يجعلنا وإياكم من المتمسكين بنهج أهل البيت عليهم السلام.

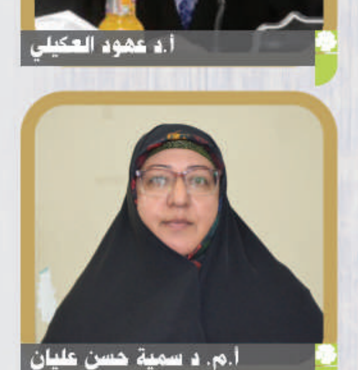
وعبّرت الباحثة (غزوة يونس) من ثانوية المهدي/بعلبك عن سعادتها بالمشاركة قائلة: يسعدني أن أشارك بهذا المؤتمر العلمي، وكل الشكر والثناء على القائمين عليه، فقد لاحظت اهتمامهم بكلّ شيء بدءاً من الفكرة، فهي تحثّ الباحثين والعلماء والمفكرين على الغوص والبحث ونشر علوم أهل البيت عليهم السلام، وثانياً طريقة العرض والاهتمام بجميع التفاصيل من حسن الضيافة والاستقبال والخدمة والتنظيم العالي، فنحن نقف عاجزين على شكرهم الشكر الجزيل. أما الفائدة التي جنيتها من هذا البحث هي أن المعلومات التي جمعتها من خلاله أصبحت جزءاً مني، ومن ثم يأتي موضوع تلاقح الأفكار والنقاشات التي تغني وتوسع الآفاق والمدارك لمعلومات مفيدة ولأبحاث جديدة في المستقبل.

أما الباحثة (م.د. جنان فاضل علي) من جامعة المثنى/ كلية التربية الأساسية فقد تحدثت قائلة: (أتقدم بجزيل الشكر والامتنان للأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة على حسن الإدارة والتنظيم المبرمج وحُسن الضيافة والكرم، والشكر موصول لكل من أسهم في إنجاز هذا المؤتمر العلمي المميز، وأسأله تعالى أن يوفقكم لخدمة أهل البيت عليهم السلام ويجعلكم من أنصار مولانا الإمام الحجة المنتظر عجل الله فرجه، مع تمنياتي لكم بدوام التوفيق.

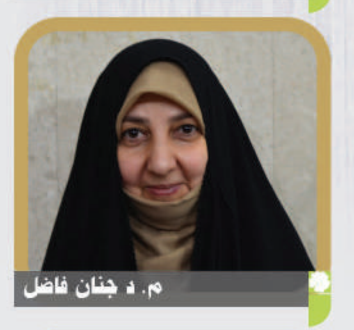
وتزامناً مع انطلاق فعاليات المؤتمر أقامت العتبة المطهرة معرض الكتاب الدولي بنسخته التاسعة للمدة من ١٠- ٢٠/١٠/٢٠٢٣م، وتميز المعرض في هذا الموسم بالتنظيم والتنوع والعناوين الجديدة التي أثرت الساحة العلمية والمعرفية حيث شاركت (٣٨) دار نشر عربية وإسلامية فضلاً عن مشاركة العتبات المقدسة والمزارات الشريفة.

وكذلك أقيم المهرجان السنوي الدولي التاسع للشعر العربي وتحت عنوان: (قصائد عسجدية في ثامن خير البرية)، في يوم ٢٠/١٠/٢٠٢٣م، وبلغت القصائد المشاركة (١٩) قصيدة ومن مختلف بلدان العالم، وأبدع فيه الشعراء بإلقاء أبياتهم الشعرية البليغة التي تَرنّمت بحبّ الإمام علي بن موسى الرضا عليه السلام، وبيّنت مكارم أخلاقه الرفيعة.

أ.د عهود العكيلي


أ.م. د سمية حسن عليان


د. مرضية علي پور


م. د جنان فاضل

م.م منى حسن حازم

الباحثة: غزوة يونس

الزائر الصغير

روضة كاظمية لبراعم جوادية



بين أروقة العتبة الكاظمية وروضات جنانها البهية ازدهرت هنالك روضة فتية لبراعم ولائية اجتمعوا فيها حباً وشوقاً لينهلوا من علوم أئمتهم الفقهية والثقافية والتربوية والأخلاقية ولكي يرسخوا عقيدتهم المهدوية في ظل دولة العدل الإلهية.

إنه (ملتقى الزائر الصغير) الذي استحدثته العتبة المطهرة في داخل رواق السيدة آمنة بنت وهب (رض) ليكون خير مكان يجتمع فيه الزائرون الصغار ومن مختلف الفئات العمرية، ومن كلا الجنسين، لكي يجدوا المتعة والفائدة. وقد ارتأت أسرة مجلة زهور الجوادين أن تزور هذا المكان المبارك وتلتقي بالقائمين عليه، وفي مقدمتهم المشرف على الملتقى الدكتور الشيخ (عماد الكاظمي) الذي حدثنا مشكوراً:



الدكتور الشيخ عماد الكاظمي

إنَّ هذا الملتقى هو من أهم الروافد المعرفية والتربوية لأبنائنا الزائرين إلى العتبة الكاظمية المقدسة مع عوائلهم، وقد أخذت الأمانة العامة للعتبة على عاتقها مسؤولية الاعتناء بهذه الشريحة من الزائرين الصغار، من أجل تربية جيل له معرفة بالقرآن الكريم والعقيدة الإسلامية وسيرة النبي وأهل بيته (عليهم السلام) ومكارم الأخلاق، وقد هُيئت خادمات مختصات لأجل أداء هذه المهمة، فضلًا عن إعداد مناهج خاصة يتعلمها أولئك الزائرون، وكانت النتيجة ولله الحمد كبيرة، وقد ظهرت آثارها على الزائرين الصغار وعوائلهم، من خلال تعلُّقهم بالمكان، ويظهر ذلك من الأعداد التي نراها في إقبال الزائرين على الملتقى. نرجوه تعالى التوفيق في خدمة أبنائنا وبناتنا بما يؤدي رسالة الإمامين الكاظمين الجوادين (عليهما السلام)، ونرجو أنْ يكون هناك تعاون مستمر ما بين الخدم العاملين في الملتقى مع العوائل الكريمة للزائرين.

والتقينا أيضاً بالمسؤولة على الملتقى المهندسة الخادمة (زهراء رضا) والتي حدثتنا مشكورة: إنّ الهدف من إنشاء هذا الملتقى هو إعداد جيل واعٍ ومثقف ومؤمن ومحب لأهل البيت (عليهم السلام)، من خلال التعريف بسيرتهم المباركة والتخلق بأخلاقهم الحسنة، وإحياء شعائرهم وأحزانهم وأتراحهم، والحثّ على تعليم الأطفال كيفية الوضوء والصلاة، إضافة إلى خلق أجواء ممتعة عن طريق النشاطات الترفيهية والألعاب المتنوعة المفيدة والتي تعلم الطفل القدرة على التحليل والتركيب والإبداع والتفكير بذكاء، وتعليم فن الرسم وقراءة القصص المشوقة، والقيام بأعمال مسرحية تنمّي مواهبهم وقدراتهم المعرفية، وإقامة الدورات الصيفية والتطويرية.

والحمد لله، كان إقبال الأطفال وذويهم إقبالاً متزايداً من داخل محافظة بغداد وبقية المحافظات وحتى من خارج البلاد، إذ وصل العدد في أحد الأشهر إلى ما يقارب ٤٠٠٠ طفل.

وحدثتنا الرسامة الخادمة (إيمان محمد رضا) عن طبيعة عملها قائلة: نحرص على إعطاء محاضرات للأطفال بعد تقسيمهم إلى مجموعات حسب الفئة العمرية، وتتضمن دروساً دينية وأخلاقية وثقافية وغيرها، إضافة إلى تعليمهم فنّ الرسم. وهناك استراحة قصيرة يستطيع الأطفال من خلالها اللعب بالألعاب ومطالعة القصص والمجلات إذ يجدون المتعة والفائدة معاً. ونحن نسعى لتجديد أفكارنا وطريقة طرحنا للمادة لكي نزيد شغف الأطفال في تلقي المعلومات والتفاعل معها والإقبال على هذا المكان بكلّ شوق.

أما المعلمة الخادمة (هند علي)، فقد شكرت أمانة العتبة المطهرة على هذا المشروع المبارك والقائمين عليه وأضافت قائلة: لمن الجميل وجود ملتقى الزائر الصغير في العتبة الكاظمية المقدسة، ومن فضل الله تعالى وبتوفيق من الإمامين الجوادين (عليهما السلام) عملت فيه خدمة للزائرين الصغار، إذ أحببت فكرة هذا المشروع وتعلقت به نظراً لما يقدمه من أفلام وبرامج تلفزيونية هادفة وخدمات متنوعة ومفيدة للأطفال تنمي قدراتهم وتكشف عن مواهبهم وتسلحهم بالعلم والمعرفة وتغذيهم بعلوم أهل البيت (عليهم السلام) وتغرس الأخلاق في نفوسهم وتعدّهم إعداداً سليماً ليكونوا جيلاً واعياً ومثقفاً ومحباً للعترة الطاهرة (عليهم السلام).

وعبّرت الطالبة (غدير أمير سالم) عن فرحتها وفخرها، كونها من الرائدات الأوائل لملتقى الزائر الصغير. فقد تحدثت قائلة: منذ أن افتتح هذا المكان الجميل وأنا أزوره مع أخي الصغير، وما زلت أتردد على هذا الملتقى ويزداد شغفي به مع تطوره وتنوع النشاطات والدورات التي يقدمها لجميع المراحل العمرية، وقد حفظت عدداً من سور القرآن الكريم بفضل المعلمات الموجودات في الملتقى، وتعلمت منهن فن الرسم، وشاركت في العديد من المسرحيات بعد تشجيعهن لي منها: (مسرحية عن استشهاد الإمام الجواد (عليه السلام)، ومسرحية الغدير، ومثلت دور جبرائيل (عليه السلام) في مسرحية ولادة الرسول الكريم (صلى الله عليه وآله))، كما إنني أحب قراءة المجلات والقصص الموجودة هنا وخاصة مجلة زهور الجوادين.



زهراء رضا



إيمان محمد رضا

هند علي



غدير أمير سالم

التنمية الأسرية

د. هدير عبد العظيم / مصر

في حديثنا عن التنمية الأسرية نتطرق إلى جوانب مهمة عدة؛ كون الموضوع شديد الخطورة، فنحن نتحدث عن الأساس المجتمعي والثقافي والاقتصادي والتنموي والنفسي وإلى آخره...

إنها الأسرة؛ حجر الأساس، ونواة المجتمع، فنجاح الأسرة أساس نجاح المجتمع.

كثير من الأسر فيها أفراد متميزون وهذا شيء مطلوب؛ ولكن المهم هو نجاح الأسرة بالروح التي تسودها والعلاقات التي تربط بين أفرادها.

نحن بحاجة إلى تحقيق النجاح الأسري، هذا النجاح الذي يتحقق من اتجاهات عدة من بينها تأصيل القيم الدينية، والمناخ العاطفي بين أفراد الأسرة، والاستقرار النفسي والتطور التعليمي، وهذا الكلام لا يختص بالأسر المتعلمة. نحن لا نحتاج اليوم إلى تعليم سطحي وإنما إلى تعليم ممتاز، يدرك من خلاله الأبوان أن رأس مال الجيل الجديد هو ما لديه من معرفة تعليمية وحياتية ونفسية متطورة.

وحتى نصل إلى هذه الدرجة من التميز، علينا أن نسعى إلى توحيد الأسرة بأبنائها تحت ظل المقومات الربانية، من سكن القلب واطمئنان النفس، وراحة الضمير، وتأصيل القيم الدينية، وغرس التقاليد العربية الأصيلة لاستمرارية عطاء الأسرة وتماسك المجتمع، لأنها أهم خلية يتكون منها جسم المجتمع البشري؛ فإذا ما صلحت صلح المجتمع كله، وإذا ما فسدت فسد المجتمع كله. فهي المؤسسة الأولى التي يكتسب منها الطفل المعرفة والخبرة والسلوك وجميع أنماط التعامل في الحياة.

فالطفل يولد كالإسفنجة يمتص كل ما يراه من أقوال وأفعال لمن يعاشرهم ويعيش معهم؛ لذلك كانت المثيرات التي تقدمها الأسرة، وخصوصاً في إطار العلاقة بين الوالدين والطفل، لها دور حاسم في تنمية التنظيم العاطفي، ومنحهم القدرة على إدارة مشاعرهم وتعبيراتهم العاطفية، وكذلك لا ننسى أن الاستجابات الداعمة والدافئة للأبوين والحوار بين الوالدين والأبناء كل ذلك يعزز المناخ العاطفي للأسرة، ويدعم التنمية الأسرية ويديم أواصر المحبة بين أفراد الأسرة. فالأسرة السعيدة هي التي يستشعر أفرادها بالانتماء والارتباط القلبي الجماعي فيما بينهم.

التنمّر
ظاهرة ممقوتة

آمال عبد العظيم حميد
مركز الإرشاد الأسري
العتبة الحسينية المقدسة/ بغداد

كثُر الحديث في الآونة الأخيرة عن ظاهرة التنمر في مختلف الفئات العمرية، خاصة في بعض المدارس.

ويعرف التنمر: بأنه شكل من أشكال العنف والإساءة والإيذاء الذي يكون موجهاً من شخص لآخر أو مجموعة من الأشخاص إذ يكون الشخص المهاجم أقوى من الشخص الآخر، ويكون عن طريق الاعتداء البدني والتحرش الفعلي وغيرها من الأساليب العنيفة. ويتبع الأشخاص المتنمرون سياسة التخويف والترهيب والتهديد.

أنواع التنمر

هناك عدة أنواع من التنمر منها: التنمر اللفظي والتنمر الجسدي والتنمر العاطفي والتنمر الإلكتروني، ويحدث التنمر في العديد من الأماكن وبشكل يومي فقد يمارس في المدرسة أو الشارع أو الجامعة وحتى في المنزل.

الأسباب

إنّ ظاهرة التنمر قديمة – حديثة وأسبابها تتلخص فيما يلي: الإصابة بمشكلة الاضطرابات الشخصية ونقص تقدير الذات والإدمان على اتّباع بعض السلوكيات العدوانية والإصابة ببعض الأمراض النفسية والاكتئاب النفسي والتفكك الأسري فضلاً عن اتّساع الفجوة بين الطبقات في المجتمع من الناحية الاجتماعية والمادية. ومن الأسباب المهمة انتشار الألعاب الالكترونية التي تشجع على العنف والتي تغرس في عقول المستخدمين بأن العنف هو وسيلة أساسية للسيطرة على الآخرين والتحكم بهم. كما إنّ غياب الوعي الديني والأخلاقي وعدم الالتزام بالقواعد الدينية المفروضة هو مما يدفع المجتمع إلى عدم مراعاة مشاعر الآخرين والاستهزاء بهم. وقد نهى القرآن عن ذلك بقوله تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ).

الوقاية

للوقاية والحدّ من هذه الظاهرة نحتاج الى مساهمة كلّ الجهات التي تشكل المسببات للظاهرة، ووضع الحلول الناجعة لها من خلال التربية السليمة، وتكثيف جهود الإدارة المدرسية والمعلمين ومراكز الشباب والبرامج الإعلامية والتوجيهية والتنويرية وحلقات الحوار والتواصل بين أفراد المجتمع بكلّ فئاته.

واخيراً، فالتنمر سلوك عدواني ينشئ جيلاً غير سوي؛ فلنساهم جميعاً في وقايته من هذه الظاهرة التي تسيء إلينا وإلى مجتمعنا.



راقبوا نمو أطفالكم

د. حنان البغدادي

يمر الأطفال بمجموعة من المراحل التي تهيئهم لممارسة الحياة، وعلى الأبوين أن يكونا على دراية بهذه المراحل وكيفية التعامل معها:

مرحلة الطفولة المبكرة

تعدّ إحدى أهم مراحل النمو التي تلي مرحلة الرضاعة، وتضمّ الأعمار ما بين السنة إلى ثلاث سنوات، يبدأ خلالها الأطفال بالتعرف على البيئة المحيطة بهم وحدوث تطورٍ كبير في المهارات الاجتماعيّة، والبدنيّة، والعاطفيّة، واللغويّة، والحركيّة، والحسيّة، والمعرفيّة. لذا ينبغي على الأبوين متابعة هذه المهارات وتنميتها بحسب متطلباتها ويمتاز الطفل في هذه المرحلة بالنمو السريع والتطوّر الحركي، مما يتطلب من الأبوين ملاحظة هذه المراحل، وأبرز المهارات التي ينبغي ان يكتسبها، ومنها المهارات البدنيّة التي تتضمّن الوقوف على أطراف الأصابع، والبدء بالمشي دون مساعدة أحد، وركل الكُرة، والبدء بالجري، وسحب الألعاب خلفه عند المشي. وفي حالة عدم وجود ملامح لما تقدم، ينبغي عرض الطفل على الطبيب.

أما المهارات الاجتماعيّة فيكون فيها الطفل قادرًا على تقليد الكبار ولفت انتباههم والتعرف إلى ذاته بشكلٍ مُنفصل عن الآخرين، كما تشتدّ

الحماسة لمُرافقة أقرانه من الأطفال، ثم ينتقل إلى التفكير المعرفيّ، حيث يستطيع التعرف على الأشياء حسب اللون والشكل، والبحث عن الأشياء المخفية ويستخدم الخيال في اللعب. هنا ينبغي تقديم الخبرات والأساليب التي تنمي لديه اللعب التخيُّلي أو التخيّل المسرحي.

مرحلة ما قبل المدرسة أو مرحلة الحضانة

تكون في سنّ الثالثة؛ هنا ينتقل من الاعتماد على الأبوين إلى الرغبة بالاستقلالية وإثارة اهتمامهم به، حيث يزداد في هذه المرحلة نمو كفاءات الطّفل وقدراته، وتتطور لديه العديد من المهارات سيما الاجتماعية والعاطفية، كما تزداد قدرة الطفل على التحكّم بحركات العضلات الصغيرة، ويزداد اهتمامه في هذا العمر باللعب مع الأطفال الآخرين، بدلاً من الاكتفاء بالاقتراب منهم، ويبدأ في تكوين جُمَل يصِل عدد كلماتها إلى خمس أو ست كلمات في كلٍّ منها.

مرحلة المدرسة

تشمل الأطفال ضمن الفئة العُمريّة من سِنّ السادسة إلى الثانية عشرة عامًا، تتطور فيها العلاقات الاجتماعية، وتقمص الأدوار التي تعدهم لمرحلة المراهقة والبلوغ، وغالبًا ما تسود فيها مهاراتٍ حركيةٍ قويّة وسلِسة، مع التفاوت بين الأطفال، وبخاصّة التنسيق بين حركة اليد والعين، والقدرة على التحمّل والتوازن، والقدرات البدنيّة. وقد تختلف المهارات الحركية الدقيقة أيضًا بشكلٍ كبير، إذ يُمكن أن تؤثر هذه المهارات في أدائه في البيت والمدرسة. من هذا المنطلق ينبغي على الأبوين تفهم هذه المراحل والمهارات وكيفية تنميتها عن طريق الملاحظة والمشاركة لينمو الطفل نمواً سليماً ويستعد لمواجهة الحياة بكلّ أشكالها.

إدمان الألعاب الإلكترونية

د. بتول عرندس/ لبنان

إنّ مواجهة مشكلة إدمان الألعاب الإلكترونية والألعاب القتالية يمكن أن تكون تحديًا، ولكن هناك بعض النصائح التي يمكن أن تساعدكِ في التعامل مع هذه المشكلة:

١. الحوار والتواصل: تحدث إلى أبنائك بشكل دوري وأفهم سبب اهتمامهم بهذه الألعاب. استمع إلى ما يقولونه وحاول أن تفهم طموحاتهم واحتياجاتهم.

٢. تحديد حدود الوقت: حدّد وقتًا محددًا للعب الألعاب الإلكترونية وتأكد من أنهم يلتزمون بهذه الحدود. قم بإنشاء جدول زمني يتضمن أنشطة مختلفة لتشجيعهم على تنويع اهتماماتهم.

٣. المشاركة في أنشطة بديلة: قم بتشجيع أبنائك على ممارسة أنشطة بديلة مثل الرياضة، القراءة، الرسم أو اللعب مع الأصدقاء. قد يجدون هذه الأنشطة ممتعة ومشوقة بدرجة تجعلهم ينسون الإدمان على الألعاب الإلكترونية.

٤. توفير بيئة صحية: قم بإنشاء بيئة صحية في المنزل من خلال توفير ألعاب وأنشطة متنوعة تحفز الخيال والإبداع وتنشط التفكير. قم بتقديم التحفيز المناسب عندما يتجاوزون الإدمان ويمارسون الأنشطة الأخرى.

٥. البقاء على اطّلاع: تعرف على الألعاب التي يلعبها أبناؤك واطلع على تقييماتها ومحتواها. قد يساعد ذلك في اتخاذ قرارات أفضل بشأن الألعاب المناسبة والتي تحترم القيم والمبادئ الأخلاقية.

بالنسبة للمدمنين على الإنترنت، يمكن أن تكون الخطوات التالية مفيدة:

١. الاعتراف بالمشكلة: يجب أن يكون الشخص على استعداد للاعتراف بأنه يعاني من إدمان الإنترنت ويرغب في التغلب عليه.

٢. البحث عن دعم: ابحث عن دعم من أصدقاء أو أفراد العائلة أو مجموعات دعم متخصصة في إدارة الإدمان على الإنترنت.

٣. ضبط الحدود: قم بتحديد حدود لاستخدام الإنترنت والتزم بها.



حسن التعامل مع غيرة الأطفال

التربوية زينب المذبوح دلول / لبنان
حاورتها سوسن بداح / لبنان

الغيرة من المشاعر الطبيعية التي يتعرف عليها الطفل منذ سنوات حياته الأولى، ولكن لا بُدّ من ضبط السلوكيات غير المرغوبة التي قد تصدر بسبب الغيرة، عبر توظيف مشاعره واستثمارها بشكل جيد حتى لا تتحول إلى سلوكيات سلبية.

ما هو المسبب لمشاعر الغيرة عند الأطفال؟ ومتى يظهر عندهم؟

يشعر الأطفال بالغيرة عندما تتولد لديهم مشاعر تهدد ارتباطهم بالأهل واستقرارهم فيكون سبب هذه المشاعر نابعاً من قلق الانفصال والخوف من الغرباء، وفي بعض الأحيان يكون قلة الثقة بالنفس سبباً للغيرة.

هذه المشاعر تظهر على الأطفال بأعمار جداً صغيرة حتى من عمر تسعة أشهر إلى ١٢ شهراً، وقد يظهر عند الطفل الأكبر عند ولادة أخيه المولود الجديد، أيضاً تجاه الأهل، أو المعلمات.

فالإنسان بحاجة إلى ثلاثة أمور رئيسة منذ الطفولة:

الحاجة للحبّ، والحاجة للأمان، والحاجة للاهتمام بشكل ملموس؛ أي إنّ الآخر يشعر به كما هو يحتاج ويتوقع.

فمهم جداً تفهم هذه المشاعر والسماح للطفل بالتعبير عنها وتوجيهها، اي ان لا تتحول لأذية الآخرين، فهي من أصعب المشاعر.

كيف أعرف أنّ طفلي يشعر بالغيرة؟

يبدي الأطفال العديد من التصرفات التي تعكس شعورهم بالغيرة.

- أحدها الانتكاسة لتصدر منه سلوكيات مرحلة عمرية سابقة كأن يحبو أو يأخذ المصاصة.

- قد يمرض فجأة من دون سبب لأنه يكون قد كبت هذه المشاعر، أو قد يتوقف عن تناول الطعام ويتراجع صحياً.

- ظهور عند الطفل تصرفات تدل على شعوره بالخجل وبالذنب أنّه أحسّ بالغيرة من الآخرين.

فلا بد من تدريب الأطفال على عملية ضبط الانفعالات والمشاعر الصعبة التي قد يتعرضون لها وإدارتها، كالخوف - الغضب - الإحباط وغيرها، ذلك يحتاج إلى التفهم والصبر من جانب الأهل، لأنّ العديد من المهارات التي تساعد على التعامل معاً لم يكتمل تكوينها عند الطفل. فمع المواقف والتجارب سيكوّن تلك المهارات، خصيصاً في أول ست سنوات من عمر الطفل.

هل تصرفات الأهل وتمييزهم بالتعامل بين الأخوة يؤثر سلباً عليهم؟

المقارنة، وتسليط الأضواء على طفل دون الآخر، ودون الاهتمام لما يميز كلّ فرد من الأبناء عن الآخر، من الأساليب التي يعتمدها الأهل والتي ستؤدي إلى الغيرة بين الأبناء، والتنافس غير الايجابي بينهم (التنافس الإيجابي أمر جداً صحي).

إذن لا بد للأهل من الالتفات إلى نقطة مهمة، هي أنّه إذا قمت بتعزيز سلوك معين عند أحد الأبناء، فعليهم أن يعززوا إيجابيات القوة ومكامنها عند الولد الآخر. فالمقارنة هي المؤذية وليس عملية تعزيز السلوك الإيجابي.

متى تكون الغيرة مرضية ومتى تصبح الغيرة مرضية؟

تظهر الغيرة بين الأبناء عند دخول مولود جديدة للعائلة، وفي بعض الأحيان قد تتأخر إلى العمر الذي يصبح فيه هذا المولود اجتماعياً أكثر ويبدأ بالتفاعل مع محيطه. فهنا تكون الغيرة طبيعية ومرحلية (مدة ثلاثة إلى أربعة أشهر ويختفي تدريجياً)، ومن الممكن أن تعود بالظهور في مراحل عمرية لاحقة.

بالحوار بين الأهل وأطفالهم وتصويب مسار تلك المشاعر، تنحسر حدّتها.

ولكن في حال كانت الغيرة تُعيق مجرى الحياة الطبيعية عند الطفل، فتتملكه المشاعر السلبية ويصبح غير قادر على الخروج منها، بنفسه أو مع المساعدة، فيستحوذ على اهتمام المعلمة مثلاً ويعيق سير العمل في الصف إن كانت بين الزملاء، فتكون مرضية وبحاجة لتدخل متخصص.

حيث إنّ الطفل قد يعاني من عدم الثقة بالنفس، فهو بحاجة للتعزيز، ولبعض الاهتمام، والعمل على تعزيز الدافعية الداخلية لتكون موقدة داخلياً للعمل والمثابرة، أنني قادر على تقديم هذا الدعم المعنوي لنفسي.

وهذا كله يحتاج إلى الوقت، ليصل الطفل لمرحلة الدعم الذاتي، وذلك يكون في مرحلة الطفولة المتوسطة.

المؤشر الثاني للغيرة المرضية، أن يكون الطفل أصبح مؤذياً بشكل لفظي من خلال التفوّه بكلمات جارحة ونابية او من خلال العدوانية جسدياً اتجاه الآخرين، لأنه فاقد لشعور الثقة والأمان.

كيف يمكن للأهل أن يتصرفوا لاستقبال المولود الجديد مع الأخ الأكبر للتخفيف من مشاعر الغيرة؟

من أهم الأمور تحضير الطفل مبكراً لقدوم المولود الجديد، عن طريق الحوار بشكل منطقي، من دون أن نجعل الأمور وكأنها ستكون الحياة وردية؛ بالعكس يجب أن ننقل لهم الأمور كما هي. إنّ هذا المولود سيبكي كثيراً، وهو بحاجة للاهتمام، قد يسهر ليلاً، ولكن بالوقت نفسه سيأتي ومعه الكثير من الحبّ.

ومن المهم جداً الاتفاق مسبقاً مع الطفل الأكبر أنّه بإمكانه التعبير عن حاجته للاهتمام من خلال كلمة سرّ أو إشارة معينة بينهم.

في حال بدأت بعض التصرفات المؤذية تصدر من الطفل كيف نتصرف معه لحل هذه المشكلة؟

نؤكد أننا يجب أن نساعد الطفل ليعرف أن مشاعره متقلبة، فهو يشعر بالغيرة الآن، ولكن يمكن أن يختفي هذا الشعور بعد عشر دقائق، ويعود للهدوء، ولكن حتى ولو كنت تشعر بالغيرة لا يحقّ لك أن تؤذي المحيطين بك. ممكن أن تعبر عن مشاعر الغيرة من خلال أن تصرخ، أو أن تأخذ قسطاً من الراحة، أو يمكنك أن تطلب الاهتمام، بهذه الطريقة يتعلم الطفل كيفية ادارة مشاعره وانفعالاته السلبية والصعبة والتي غالباً ما تترافق مع الغضب، وهذا الأمر يحتاج إلى المساعدة والتوجيه من قبل الأهل دون أن يشعروا بالتوتر والعصبية على طفلهم الذي يشعر بمشاعر الغيرة، فلا بدّ أن يأخذوا بعين الاعتبار أنه لا يملك كلّ المهارات التي تساعده على إدارة مشاعره.

إضافة إلى أنّ الأهل عندما تصدر منهم تصرفات عصبية كردّة فعل على تصرفات طفلهم، فهذا تناقض بين الأفعال والأقوال، فهم يطلبون منه الهدوء وبالمقابل يصرخون عليه. فالأمر يحتاج لأعلى درجات الهدوء والصبر من قبل الأهل في التعامل مع أبنائهم بمثل هذه الحالات.

ويجب أن يُقدم الأهل الانموذج الصحيح لطفلهم في التعامل مع المواقف المختلفة، فالأهل هم القدوة في تعليم الطفل الامتنان والقناعة وتقدير النعم التي يتملكونها.

هل ترتبط الغيرة المستمرة عند الطفل بالأنانية؟

يصعب على الطفل تقدير ومعرفة مشاعر الآخرين، فقدراته في هذا المجال غير مكتملة بعد، ففي عمر صغير، سنتين أو ثلاث يصعب على الطفل تقبل فكرة مشاركة ممتلكاته مع الآخرين، فبمعرفة الأهل لمزايا وخصائص كل مرحلة عمرية، والسلوكيات الطبيعية المتوقعة من الطفل في تلك المرحلة، يسهل عليهم التعامل مع مشاعر أطفالهم الصعبة، وبناء التوقعات المنطقية.

أخيراً أشير إلى أن عملية:

- إشراك الطفل ببعض المهام اليومية، وإيكال بعض المسؤوليات حسب قدراته.

- الحوار وتفهم المشاعر.

- ابداء الاهتمام وتخصيص وقت نوعي خاص بالطفل وحده دون غيره.

- تخصيص وقت للعائلة.

- تنمية المواهب والقدرات الفنية عند الطفل، وتعزيز السلوكيات الإيجابية.

هذه الأمور تساعد في عملية التخفيف من حدة مشاعر الغيرة عند الطفل وادارتها.

إن عملية بناء المنظومة القيمية عند الطفل لا يتم من خلال الوعظ والتوجيه المباشر، إنما بالصبر والتوجيه غير المباشر.



شخصية الزوج السلبية

د. خولة القزويني/ الكويت



قد يحدث أن يتحول شريك الحياة إلى شخص باعث للطاقة السلبية، يبحث عن المشاكل والنكد والمنغصات. ويعمل دائماً على إثارة المشاكل رغم محاولة الطرف الآخر تجاوزها واحتوائها، وقد تستفزه أبسط الخلافات فيضيف عليها المزيد من الانفعالات والمشاعر الغاضبة، ويبحث عن الهفوات الصغيرة في شخصية شريك حياته، وغالباً ما نجده عصبياً، كثير الصراخ في البيت، يسبّ ويشتم دون رادع من أخلاق أو دين، نكدياً إلى اقصى حدّ ولا يستقر في الأجواء الهادئة، بل يستفز شريكه إذا كان سعيداً ومرتاحاً؛ أجواء البيت معه دائماً مشحونة ومتوترة.

عزيزتي الزوجة: هذا الشريك عليكِ أن تتجاهلي غضبه نوعاً ما، ولا تحاولي أن تتصادمي معه، بل اعملي على تهدئته لينطفئ غضبه، وحاولي أن تشغليه بنشاط معين ليستنفذ فيه طاقته، وشجعيه كذلك على ممارسة أي هواية تسعده كممارسة الرياضة؛ لأنه إذا لم ينشغل بشيء يصرف فيه طاقته سيظل مصدراً باعثاً للطاقة السلبية التي تتعبكِ وتعكر صفو الأجواء الأسرية.



شخصية الزوج القوية

الزوج القوي الشخصية هو نعمة من الله عزّ وجلّ لأنّه مصدر أمان للزوجة والعائلة، يعرف كيف يحلّ المشاكل بهدوء وحزم، وإذا غضب يملك نفسه، فهو يتحمل مسؤولية زوجته وأولاده، ولا يرمي كلّ أعباء البيت على المرأة فهو رجل شجاع، غيور، يعرف مسؤولياته ويقوم بواجباته على أكمل وجه، وغالباً ما يكون الرجل القوي الشخصية إنساناً بطبعه هادئاً ومتماسكاً وصبوراً وثابت النفس، لا يتقلب يميناً أو يساراً في قراراته، ويُعتمد عليه في المواقف الصعبة والأزمات.

أما الرجل الضعيف الشخصية فهو لا يتحمل مسؤولياته الحياتية، لأنه يتعب أو يفكر فقط براحته الخاصة، فقد تراه نائماً بينما الزوجة تقضي مشاوير الأسرة خارج البيت. وغالباً ما يكون عصبي المزاج في بيته وشديد الغضب على زوجته، يصرخ ويملأ البيت خوفاً ورعباً؛ هذا الزوج هو إنسان ضعيف، يعاني في داخله خوفاً واضطراباً، ويحتاج أن يفهم معادلة القوة جيداً. فكلما كظم الإنسان غيظه وكتم غضبه، ازداد قوة وصلابة. والنبي الأكرم ﷺ أوصل إلينا هذا المعنى بكلّ سلاسة، حينما قال ﷺ: (ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب) أي يسيطر على أعصابه. فالزوج الذي يرعب زوجته وأولاده بنوبات غضبه إنما يغرس القلق والتوتر في البيت ويسلب منه الأمن والأمان.



يسرُّ مجلة (زهور الجوادين) أن تمدّ جسور التواصل مع القارئات الكريمات، لتعلن لهنّ عن استقبال الأسئلة حول القضايا الاجتماعية والمشاكل النفسية وأساليب التربية وطرق الاعتناء بالأسرة وتنمية المجتمع، وتضع بعد ذلك الحلول والمعالجات لتلك الهموم بعد عرضها على المتخصصين وأصحاب الشأن، مع الحفاظ على الخصوصية الشخصية لصاحبة السؤال.



كيف أجنب أولادي أصدقاء السوء؟

الاستشارية زهراء قصي
مركز الإرشاد الأسري
العتبة الحسينية المقدسة

تسأل السيدة (أ. ك) عن الطرق والسبل التي من شأنها أن تجنب أولادها من رفقاء السوء.

عزيزتي (أ.ك) إنّ الصداقة صناعة وفن، فهي لا تهبط علينا من السماء ولا تحدث بالصدفة إنما تكون وفق إرادة الإنسان، لذلك علينا مساعدة أولادنا في اختيار الصديق الصالح وتعليمه كيفية انتقاء أصدقائه وفق المقاييس الصحيحة، ولا نترك الصدف هي من تختار لهم وفق مقاييس خاطئة، إنّ مسألة الصديق بالنسبة لأولادنا ليست مسألة هامشية في الحياة حتى تهمل، بل هي من القضايا المهمّة التي ترتبط بمصير أولادنا، إذ تكمن خطورة الصديق في أنّ تأثيره ليس تأثيراً آنياً بل هو تأثير تدريجي يومي، وغير ظاهر، ولذا فالصديق الصالح نعمة كبيرة من الله تعالى.

وهناك مجموعة كبيرة من الأحاديث والروايات لأهل البيت (عليهم السلام) التي تؤكد أهمية اختيار الصديق، نذكر بعضاً منها:

قول رسول الله (صلى الله عليه وآله): (المرء على دين خليله، فلينظر أحدكم من يخالل)، وقول الإمام الحسن (عليه السلام): (مَثل الصاحب مثل الرقعة في القميص، فلينظر أمرؤ باي شيء يرقعه).

لذلك نقدم لكِ عزيزتي (أ.ك)، ولجميع الأمهات والآباء بعض التوصيات التي تساعد في تجنيب أولادكم أصدقاء السوء:

١-الدعاء لأنفسكم ولأولادكم، فالدعاء من أجلّ العبادات نفعاً وأعظمها أثراً وخصوصاً في صلاح الأبناء، فعن الرسول (صلى الله عليه وآله): (أربعة لا تردّ لهم دعوة: إمام عادل، ووالد لولده، والرجل يدعو لأخيه بظهر الغيب، والمظلوم، يقول الله جلّ جلاله: وعزّتي وجلالي لأنتصرنّ لك ولو بعد حين) . بحار الأنوار ٧٤

٢- مصادقة الأولاد والقرب منهم، فالوالدان هم أول الأصدقاء لأبنائهم وأهمهم.

٣- غرس فيهم منذ صغرهم، أي عمر ٦-٧ سنين، معايير اختيار الصديق الصالح.

٤- الذهاب بهم إلى بيئات جيدة وطيبة ومجالسة الصالحين.

٥- تحميل الأولاد مسؤوليات ومهام ليتم إشغالهم عن الأصدقاء الذين ترتابون من مصادقتهم لهم .

٦- تحديد أوقات للدخول والخروج من المنزل، وتحديد الزمن والأماكن المتاحة لهم شريطة أن يكون كلّ ذلك بالحوار والتفاهم معهم.

٧- محاولة إشعارهم بالأهمية، وبحاجة الأسرة الدائمة إليهم.

٨- امتلاك الحكمة اللازمة للتعامل مع المواقف التي يمرّ بها أبناؤنا.

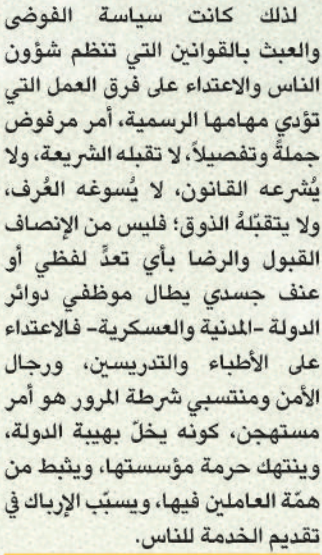
٩- إنّ الأبناء معرّضون للخطأ، وقد يرتكبون أخطاءً في اختيارهم لصديق سوء؛ ولأجل ذلك، يحتاج أبناؤنا وهم يكبرون إلى تجنب هذا النوع من الأخطاء، وكلّ هذا يعتمد على نوعية حضورنا في حياتهم، وتشييد قنوات التواصل الفعال معهم.



الاعتداء على موظفي الدولة
وقاحة لا رجاحة

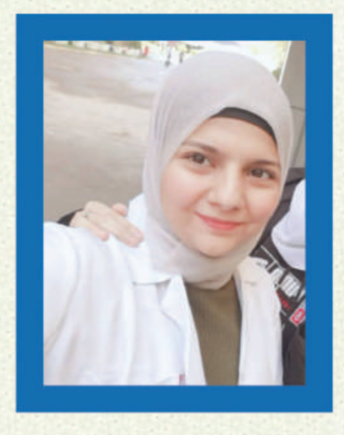
لا أحد يُماري بأن رقي المجتمعات يرتكز بالدرجة الأساس على ثقافة أفرادها، ومدى احتكامهم إلى العقل، وبعدهم عن العنف، ووعيهم بالقانون، واحترامهم من يمثله، وتعاونهم مع من ينفذه، وامتنانهم لمن يخدمهم في شتى القطاعات.. فعندما يُحترم القانون يعمّ الاستقرار، وتتحقق العدالة المجتمعية، ويثبت السلم الأهلي، وتطبق التعليمات التي تضمن سلامة البلاد، وتحفظ حقوق العباد، وتحدد من خلالها المسؤوليات، ويصبح الجميع تحت مظلة الوطن الذي يجمعهم، ويجعلهم سواسية بما لهم وعليهم. هذا هو نهج المجتمعات المتقدمة والمنتجة التي آن الأوان أن نكون منها، فنحن أولى من غيرنا بالاتزان والالتزام والانضباط، وإسباغ صورة مثالية عن المجتمع العراقي صاحب الإرث الحضاري المكتنز بالثراء.

غفران كامل كريم



لذلك كانت سياسة الفوضى والعبث بالقوانين التي تنظم شؤون الناس والاعتداء على فرق العمل التي تؤدي مهامها الرسمية، أمر مرفوض جملةً وتفصيلاً، لا تقبله الشريعة، ولا يُشرعه القانون، لا يُسوغه العُرف، ولا يتقبّلهُ الذوق؛ فليس من الإنصاف القبول والرضا بأي تعدٍّ لفظي أو عنف جسدي يطال موظفي دوائر الدولة -المدنية والعسكرية- فالاعتداء على الأطباء والتدريسين، ورجال الأمن ومنتسبي شرطة المرور هو أمر مستهجن، كونه يخلّ بهيبة الدولة، وينتهك حرمة مؤسستها، ويثبط من همّة العاملين فيها، ويسبّب الإرباك في تقديم الخدمة للناس.

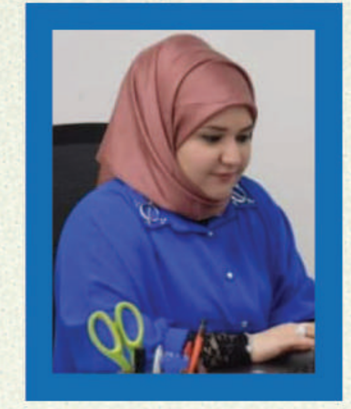
الرجعية المقيتة



د. (حورية رافد) تحدّثت لمجلة زهور الجوادين عن ظاهرة الاعتداء على الأطباء وفرق العمل الطبية بين الفينة والأخرى: قد شاعت في الآونة الأخيرة ظاهرة الاعتداء على كوادر طبية من قِبل ذوي المرضى الذين قرروا في لحظة حزن وغضب على فقيدهم أن يترجموا حزنهم بالاعتداء على الفريق الطبي، أو تحويل القضية إلى نزاع عشائري ما بين الطبيب وبين ذوي المتوفى، وينتهي الأمر بعوض مالي يطلبه ذوو المتوفى (رحمه الله) يدفعه الطبيب إليهم.

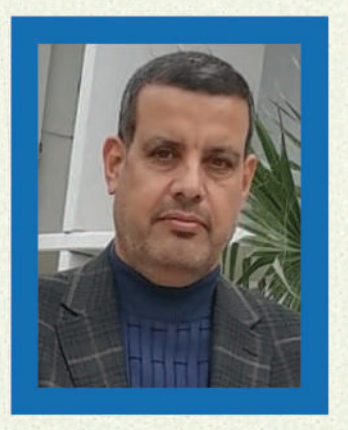
وأضافت د. حورية: نحن نطالب بوقف هذه الاعتداءات من خلال تطبيق القانون على كلّ من تسوّل له نفسه الإهانة أو التعدي على الكوادر الطبية (فمن أمن العقاب أساء الأدب)، وكذلك نأمل أن يتغير تفكير بعض الناس في مجتمعنا ويفهموا أن الأعمار بيد الله وحده وإنها أقدار البشر، وليس بيد طبيب أن يغير الأقدار.

خط أحمر



الست أحلام عبد الكريم حسن/ موظفة، لها رأي في ظاهرة الاعتداء على معلمي المدارس: تتناقل وسائل الإعلام تقارير في بعض الأحيان عن تعرض معلمي المدارس ومدرسيها إلى عنف أو إساءة من بعض ذوي التلاميذ بسبب رسوبهم أو تلقيهم عقوبات تأديبية جراء الغش في الامتحانات؛ الأمر الذي ينذر بكارثة حقيقية تهدد قطاع حيوي ومهم مثل التعليم، وهذا الأمر يحتاج إلى معالجة سريعة وإجراءات صارمة بالذات أن القانون العراقي يهتم بالحدّ من هذه الحالات المستهجنة، ويعاقب عليها بعقوبات صارمة.

جدار صد صلد



يطالب السيد م. (نعيم عبد والي)/ موظف: بتفعيل قانون العقوبات، حتى لا تكون ظاهرة الاعتداء على العاملين في مؤسسات الدولة ظاهرة منتشرة ومتفشية، فيقول السيد م. (نعيم): كثرت في الآونة الأخيرة حالات الاعتداء على موظفي الدولة ممن يقومون بخدمة عموم الناس، على الرغم من وجود قانون العقوبات الذي ينصّ على معاقبة الشخص الذي يعتدي على موظفي الدولة بالسجن والغرامة بحسب نوع إساءته تجاه الموظف وحجمها، هذا هو الحل الأمثل لضمان عدم تكرار هذه الاعتداءات السافرة، والتي تعيق الموظف عن مزاولة عمله بشكل صحيح.

الوعي أولا



م. تقى علي حسن/ ماجستير إدارة أعمال كان لها بعض المقترحات التي تحدّ من هذه الظاهرة النكراء:

أولاً: توعية المواطنين بشكل موسع وبطرق عدّة من خلال الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي، بالقوانين والأنظمة وبثّ روح التعاون بين أفراد المجتمع.

ثانياً: تلبية متطلبات المواطنين والوقوف على أهم أسباب الاعتداءات ومنها الجهل، والبطالة، وتعرقل سير المعاملات، والأخطاء الطبية، وغيرها الكثير من الأمور التي من شأنها أن تؤثر سلباً في المواطنين، ومن ثم تنعكس في سلوكياتهم تجاه الموظفين.

ثالثاً: محاسبة كلّ من يعتدي والاقتصاص منه ليكون عبرة للآخرين وللحدّ من هذه الظاهرة مستقبلاً.

ثنائية التابع والمتبوع

إن الدولة ملزمة بتوفير الحماية الكافية لجميع مؤسساتها الرسمية وملاكاتها المدنية والعسكرية من جميع أشكال الإساءة والاعتداء، وذلك من خلال تزويد المؤسسات المدنية من قبيل المستشفيات والمدارس بحمايات أمنية لحماية المنتسبين من العنف أو الإساءة ومعالجة أي خرق قد يحدث. كذلك يجب وضع برنامج خاص لإسناد تلك الملاكات للإبلاغ عن أي حالة عنف تحدث لهم، وتزويد جميع مؤسسات الدولة ومفاصلها ودوائرها بكاميرات المراقبة والرصد، فضلاً عن تطبيق القانون بحق المسيئين حتى مع تنازل الموظف عن حقه الشخصي، ولكن لا تتنازل الدولة عن حقها العام، بل تعمد إلى تجريم المعتدي ووضعه أمام القوانين لينال جزاءه العادل، ويكون عبرة لمن اعتبر.

بلادنا ليست فوضى

في بعض الحالات يكون المواطن هو صاحب الحق، بمعنى يكون هو الطرف الذي وقع عليه ظلم أو حيف من جانب الموظف، وهنا يحق للطرف المتضرر -المواطن- أن يلجأ إلى القانون ويرفع أمره إلى القضاء ويحتكم إليه، ويسجل على ذلك الموظف شكوى، مهما كان موقعه الوظيفي. وعليه يجب أن يدرك المواطن أن هناك سبلاً قانونية يسلكها لإنصافه، ولا يحقّ له بأي حالٍ من الأحوال أن يُعنف موظفاً أو يسيء له أو يهتك كرامته أو يبتزّه، كذلك لا يجوز اللجوء إلى العشيرة لأخذ الثأر أو الاستقواء بها، فكلّ ذلك غير شرعي ولا قانوني، فلا يعالج الخطأ بالخطأ.

العصا لمن عصا

القانون العراقي يتعامل بحزم وقوة شديدتين إزاء حالات العنف التي تطال موظفي الدولة وكل شخص مكلف بأداء مهام رسمية أو تقديم خدمة عامة، إذ نصت المادة ٢٢٩ من قانون العقوبات رقم ١١١ لسنة ١٩٦٩ (يعاقب بالحبس مدة لا تزيد على سنتين أو بغرامة لا تزيد على مئتي دينار كلّ من أهان أو هدّد موظفاً أو أي شخص مكلف بخدمة عامة أو مجلس أو هيئة رسمية أثناء تأدية واجباتهم أو بسبب ذلك. وتكون العقوبة الحبس مدة لا تزيد على ثلاث سنوات وبالغرامة أو بإحدى هاتين العقوبتين إذا وقعت الإهانة أو التهديد على قاضٍ أو محكمة قضائية أو إدارية أو مجلس يمارس عملاً قضائياً أثناء تأدية واجباتهم أو بسبب ذلك. بينما نصت المادة ٢٣٠ من قانون العقوبات رقم ١١١ لسنة ١٩٦٩ على أن يعاقب بالحبس مدة لا تزيد على ثلاث سنوات أو بغرامة لا تزيد على ثلاثمئة دينار كل من اعتدى على موظف أو أي شخص مكلف بخدمة عامة أو مجلس أو هيئة رسمية أثناء تأدية واجباتهم أو بسبب ذلك[1].

دور الريادة

إن العشائر الكريمة مدعوة في هذا الوقت -أكثر من أي وقتٍ مضى- إلى الحدّ من ظاهرة الاعتداء على موظفي الدولة، وتحذير أفرادها والمنتمين لها من مغبة ارتكاب أيّ إساءة مهما صغرت -وإن كانت لفظية- بحق منتسبي الدولة وكلّ فرد مكلف بأداء مهمة رسمية، من خلال وضع عرف عشائري يلزم أفراد العشيرة بعدم التجاوز على أي منتسب، على أن يكون هذا الأمر ملزماً وغير قابل للمخالفة وواجب التنفيذ لجميع أفراد العشيرة؛ هكذا نضمن أن تضمحل هذه الظاهرة وتتلاشى رويداً رويداً، لما تملكه العشيرة من مكانة وما تتمتع به من نفوذ في المجتمع العراقي.

> سياسة الفوضى والعبث بالقوانين التي تنظم شؤون الناس والاعتداء على فرق العمل التي تؤدي مهامها الرسمية، أمر مرفوض جملةً وتفصيلاً، لا تقبله الشريعة، ولا يُشرعه القانون، لا يُسوغه العُرف، ولا يتقبلهُ الذوق

١- ينبغي الإشارة إلى أن الغرامات المشار إليها بالمواد المذكورة آنفا تم تعديلها بقانون تعديل الغرامات الواردة في قانون العقوبات والقوانين الخاصة الأخرى رقم ٦ لسنة ٢٠٠٨ المعدل بالقانون رقم ٤ لسنة ٢٠١٩، حتى تتواءم الغرامات المالية مع هذا العصر.

إلغاء الوعد

ركضت نحو أخواتها الثلاث وهي تلهث، وعلامات الانزعاج تعلو وجهها وهي تخبرهنّ قائلة: (لقد ألغيت النزهة؛ هذا القرار الأخير لأبي وأمي).

ساد الصمت بعد أن كنّ يتشاجرن وتتعالى أصواتهنّ، فنطقت الأخت الكبرى قائلة: لا يمكنهما إلغاءها فقد واعدانا قبل أسبوع بالذهاب إلى النزهة، ووعد الحرّ دين، أليس كذلك؟

وحزنت الثانية وقالت: لا! مستحيل! فليس من العدالة أن تلغى نزهتنا في يوم عطلتنا، لقد كنت متلهفة كثيراً لهذه النزهة. طوال الأسبوع وأنا أفكر فيها وأخطط للخروج في هذا اليوم.

وأخذت الأخت الثالثة بالبكاء والنحيب كطفلة صغيرة، بعدما كانت سعيدة ومتهيئة وعلى أتم الاستعداد، وقد لبست فستانها الجميل وحذاءها الجديد.

فأسرعن إلى والديهن ليعترضن على قرارهما ويحاولن أن يغيرن رأيهما، لكن من دون جدوى، فقد أجاب والدهنّ بقوله: صحيح أنني وعدتكنّ بالذهاب إلى النزهة وقد وفيت بوعدي وتركت لكنّ اختيار المكان المناسب. فلماذا تشاجرتنّ ولم تتفقنَ على مكان محدد، واعتدّت كّل واحدة برأيها ولم تتنازل عنه؟

فإحداكنّ أرادت الذهاب إلى المطعم، وواحدة أصرّت على شراء الملابس من السوق، وأخرى عزمت على الذهاب إلى حديقة الحيوانات، وتلك الصغرى تريد الذهاب إلى مدينة الألعاب، فلأي مكان نذهب إذن؟ وأيّهما نختار؟

ولكي لا أكون ظالماً لأحد ولا أجبركنّ على الذهاب إلى مكان أختاره بنفسي قررت إلغاء الوعد وإلغاء النزهة، فلو أتفقتنّ على رأي واحد واجمعتنّ على قرار واحد لمّا خسرتنّ.



"الزبون دائماً على حق"

رؤى الجبوري

كلّما كبر الأولاد كبرت معهم أفكارهم وتعددت أسئلتهم..

سألتني ابنتي اليوم سؤالاً، وهي تلعب مع أختها الصغيرة:

-أمي هل الزبون دائماً على حق؟

-الزبون على حقّ؟

أعدت السؤال كي أفهم عن ماذا تسأل بالضبط ابنتي.

هزّت رأسها وهي تشرح، صديقتي رشا ونحن نلعب لعبة المتجر طلبت أن أغير لها سلعة قد اشترتها منذ زمن بعيد ولكني رفضت.

فقالت لي: لا يحق لكِ أن ترفضي لأني على حق.. فالزبون دائماً على حق، فهل هذا هو حق يا أمي؟

- عزيزتي معاملات البيع كمعاملات الحياة عموماً، ففي الحياة الصواب هو الصواب والخطأ يبقى خطأً، كذلك في البيع ينطبق الأمر ذاته.

فحرام الله حرام حتى ينقطع النفس.

وحلال الله حلال حتى ينقطع النفس.

فإن كانت صديقتك هذه لديها الحق في ردّ السلعة التي اشترتها منكِ، فلا بأس،

ولكن إن لم يكن لها الحقّ في ردّها، فلا وجود لقول الزبون دائماً على حق، فيجب أن نخضع جميع معاملاتنا وتصرفاتنا للشرع، ونرى هل هذا الأمر يقبله الشرع أو لا؟ هذا هو الميزان الذي نزن به جميع الأمور.



قالت وقلنا



قالت: هل قاتل أبي واستشهد من أجل أن يحظى الجميع بآبائهم، وأنا أبقى وحيدة؟ إنّه لظلم أن أعيش يتيمة طوال حياتي.

قلنا: الشهادة أعظم موت للإنسان لأنّها تضمن له دخول الفردوس الأعلى، ولا ينال هذه المنزلة العالية إلا من كان ذا حظ عظيم، فكيف لا تتمنينها لأعز الناس لديكِ؟

قالت: كنت أتمنى أن يبقى والدي بقربي، وأتنعم بوجوده وأحظى بعنايته ورعايته وسنده ودلاله لي حتى أكبر وأتخرج من الجامعة وأتزوج ويكون لي أولاد، فيصبح هو جدّهم وقدوتهم في الحياة.

قلنا: الأعمار والأقدار بيد الله تعالى، وشاء سبحانه أن يصبح والدكِ شهيداً في سبيله، ليرتفع شأنه ويعلو شأنكِ أيضاً، وتفتخري به طوال حياتكِ وترفعي رأسكِ عالياً أنتِ وأولادكِ، لأنكِ ستظلين دوماً وأبداً ابنة الشهيد الذي دافع عن دينه ووطنه وعرضه وأرضه.

قالت: ولكنّ ألم فراقه يدمي قلبي ويحزنني، والحنين إلى رؤية وجهه الباسم يؤذيني والاشتياق لسماع صوته الحاني يؤرقني، فلا أحد يعوض مكانه، ولا أحد يدرك معاناتي من دونه.

قلنا: استعيني بالله تعالى على ألم الفراق، وتأسي بالسيدة زينب عليها السلام التي شاهدت بأمّ عينيها أخوتها وأولادها وأبناء عشيرتها يقتلون ويذبحون، فصبرت وقالت: (ما رأيت إلا جميلاً) لأنها أدركت بأنهم شهداء في سبيل الله تعالى، وأنهم أحياء عند ربهم يرزقون.

قالت: وكيف أحظى بجزء قليل من صبرها وقوة تحمّلها عليها السلام؟ ففي تلك اللحظة العصيبة تمنيت أن أموت على تابوت والدي كما ماتت السيدة رقية عليها السلام لما رأت رأس أبيها مقطوعاً.

قلنا: لا بدّ لكِ أن تصبري وتنهضي من جديد، فقد شاء سبحانه أن يبقيكِ بعده لكي تكملي مسيرته ومسيرتكِ في الحياة وترفعي اسمه عالياً، فأنتِ على مرأى ومسمع منه، وبالتأكيد سيفرح عند فرحكِ وتقدمكِ، ولا تنسي بأنه سيشفع لكِ ولأهلكِ عند المحشر لتجتمعوا هناك كلكم في الجنان العليا.



أَنَا طَفْلَةٌ وَأُمِّي فَاطِمَةْ

شِعْر: رجاء محمد بيطار

أَنَا طِفْلَةٌ أَزْهُو بِأَنِّي مُسْلِمَةْ أَنَا طِفْلَةٌ أَزْهُو بِأُمِّي فاطِمَةْ
أَشْدُو بِحُبِّي لِلْهُدَى مُتَرَنِّمَةْ أَنَا بُرْعُمٌ فِي رَوْضَةٍ مُتَنَعِّمَةْ
أَهْفُو لِأَنْعَمَ بِالضِّيَاءِ مُكَرَّمَةْ
قَلْبِي يُنَاجِي مُشْرِقًا مُتَكَلِّمَا:
أَنَا طِفْلَةٌ أَزْهُو بِأَنِّي مُسْلِمَةْ أَنَا طِفْلَةٌ أَزْهُو بِأُمِّي فاطِمَةْ

******

صَوْتُ الأَذَانِ بِحَيِّنَا يُحْيِينِي وَقْتَ الصَّلَاةِ إِذَا غَدَا يَأْتِينِي
رَبِّي يُنَادِينِي... بِهَا يُنْجِينِي! إِنَّ الصَّلَاةَ هِيَ الْعَمُودُ لِدِينِي
شُكْرًا إِلَهِي مُنْعِمًا مُتَكَرِّمَا:
أَنَا طِفْلَةٌ أَزْهُو بِأَنِّي مُسْلِمَةْ أَنَا طِفْلَةٌ أَزْهُو بِأُمِّي فاطِمَةْ

******

أُمِّي تَقُصُّ عَلَيَّ قِصَّةَ أُمِّنَا أُمٌّ لِكُلِّ الْمُؤْمِنَاتِ وَلِي أَنَا
هِيَ خَيْرُ خَلْقِ اللهِ قُدْوَتُنَا هُنَا أُمُّ أَبِيهَا! تَمْلَأُ الْكَوْنَ سَنَى
نُورٌ عَلَى نُورٍ يُسَمَّى فاطِمَةْ
شُكْرًا إِلَهِي قَدْ عَرَفْتُكَ رَاحِمَا
أَنَا طِفْلَةٌ أَزْهُو بِأُمِّي فاطِمَةْ أَنَا طِفْلَةٌ أَزْهُو بِأَنِّي مُسْلِمَةْ

وأد الإناث في عالم الجندرة

عامر عزيز الأنباري

آخر صيحة ملعونة خرجت بها إلينا موضات (التفسخ الغربي) وعصارة ما أفرزته القباحة الماسونية و(المتنورون) الظلاميون وعبّاد الشيطان. أو قل: هي محطة جديدة من محطات الاستئصال والتقنين البشري في تطبيقات نظرية (المليار الذهبي)، أُطلق عليها نظرية (الجندر) أو (النوع الاجتماعي)، تحدٍ عصيب يضع مستقبل الإنسانية بأسرها على حافة الهاوية، وجاهلية في زمن التحضر؛ تكون فيها المرأة هي الضحية الأولى في معبد المنحرفين.

بداوة، لكن من نوع آخر، تنحدر من منزلقات بلاد الثلج وجبال الجليد برز لنا بها أبناء العم سام لمسخ العنصر البشري إلى ما هو أدنى من الحيوان! نعم، فالحيوان لم يزل محافظاً على ماء وجهه أكثر من هؤلاء؛ فالذكر لم يزل ذكراً والأنثى لم تزل أنثى.

الحرية التي ليس لها حدود

وأد الإناث من علائق المجتمع الجاهلي الذي سبق الإسلام، فلم يكن من الصعب على بدوي ذلك الزمن إذا ما بشر بالأنثى أن يزيح عن وجهه هذا العار - بحسب مزاجه الوحشي- فيئد ابنته في رمال الصحراء دون أن يرمش له جفن أو تهزّه شفقة، فلا يهمه قتله للطفولة البريئة وللنصف الآخر من الحياة، فهي بالنسبة له مجرد أنثى!

سلوكٌ له من يحاكيه في عالم اليوم، ولكن بشكل مختلف. إنها طريقة الجندر والجندريون، فلا موجب لهذا النوع من القتل والوأد للأنثى ما داموا في القرن الحادي والعشرين، وفي عالم الدساتير والقوانين وحقوق الإنسان والحيوان - كما يزعمون- ولا حاجة لمنظّري الجندر إلى خوضهم حرباً مع من يطالب بدمها ولا داعٍ لأن يجعلوا منها شهيدة.. نعم لا داعي لذلك فأفكارهم كفيلة بما هو أسوأ، وستختصر لهم كل تلك المتاعب، فسيقتلونها بسلاحها وبالطريقة التي تدافع به عن نفسها، ولا أفضل من منحها الحرية التي تشتهيها كما تشتهيها.. الحرية التي ليس لها حدود.. فتصبح نسيجها الذي تنسجه لنفسها هو ذاته الشرك الذي يكون فيه هلاكها المؤكد!





لا تولد امرأة بل تصبح امرأة!

تهشيم المرأة التي لها كيانها الاجتماعي والإنساني جاء ضمن سلسلة مخططات مغلفة بالشعارات الزائفة الواهمة لتستلبها أغلى ما تمتلكه من العفة والطهارة والحياء بدعوى الحرية والانفتاح والعمل والمساواة مع الرجل. (في سنة ١٩٤٩ صدر كتاب "الجنس الآخر" للكاتبة الفرنسية سيمون دي بوفوار[١] التي رأت "أن المرأة رهين بمدى استطاعتها تغيير الصورة التي ينظر بها الرجل لها ولخصائصها الجسدية والنفسية ومدى تحررها من الموروث الثقافي)[٢]، وهذه عرابة التأسيس لحرية المرأة لها كلمتها المعروفة لا يولد الإنسان رجلاً بل يصبح رجلاً، ولا يولد الإنسان امرأة بل تصبح امرأة! (آن اوكلي) في سبعينات القرن الماضي هي من أدخلت مصطلح الجندر والذي أخذ يتكرر في محافل ومؤتمرات دولية، وتعدّ هي و(جون موني) ذلك الطبيب المحتال صاحب التجربة الفاشلة على الطفل (ديفيد رايمر) وشقيقه التوأم[٣] هما مرتكزا الدعوة إلى نظرية النوع الاجتماعي أو الجندرة.

الهوية الجندرية ليستْ ثابتة

(في الموسوعة البريطانية عرف الجندر بأنه شعور الإنسان بنفسه كذكر أو أنثى)، أو وجوده وتحوله تدريجياً من هيئة إلى أخرى أي من ذكر إلى أنثى أو بالعكس بحسب التأثيرات الاجتماعية كما جاء ذلك في تعريفاته (أي الجندر): (إنَّ الهُوية الجندرية ليستْ ثابتة بالولادة؛ بل تؤثِّر فيها العوامل النفسية والاجتماعية بتشكيل نواة الهُوية الجندرية، وتتغيَّر وتتوسع بتأثير العوامل الاجتماعية، كلما نما الطفل)[٤]. فلدى هؤلاء أن الطفل عند الولادة لا يصنف بحسب الجنس إلى ما هو عليه من الذكورة أو الأنوثة، بل يترك، أو يعبر عنه بالنوع الاجتماعي، واكتمال شخصيته مرهون بالتأثيرات الاجتماعية التي تجعله يعبر عن هويته بأنه ذكر أو أنثى. فالهوية ليست ثابتة حتى عند الكبر، فقد تكون أنثى وجه الصبح وتتحول ذكراً بحلول المساء! إذن فالمرأة حينما تنسلخ من فطرتها بصفتها أنثى بفضل الجندرة هذه، تصبح مخلوقاً آخر بحسب ما تهوى.

الأسرة سجن المرأة

نعود إلى سيمون دي بوفوار التي تقول في كتابها (الجنس الآخر): (إنَّ الزواج والأسرة هي سجن للمرأة ؟)[٥] ثم جاءت الجندرة من بعدها مكملة لهكذا أفكار بآرائها الغريبة المقززة في توصيف الأسرة التي (تصفها الجندرة ١٢ شكلاً ونمطاً، ومنها أسرة الجنس الواحد، أي أسر الشواذ، وتشمل أيضاً النساء والرجال الذين يعيشون معاً بلا زواج، والنساء اللواتي ينجبن الأطفال سفاحاً ويحتفظن وينفقن عليهم، ويطلق على هذا التشكيل اسم الأسرة ذات العائل المنفرد وتسمى الأم "الأم المعيلة")[٦].

الأمومة خرافة بالنسبة للجندريين (ملكية المرأة لجسدها)[٧] في مفهوم الجندرة جعلها - بعد أن تترك العنان لنفسها للسماح باستباحة جسدها- رخيصة مبتذلة لا قيمة لوجودها من عدمه، ترمى كالدمية التي يلهو بها الطفل ويركلها حينما يسأم منها. كذلك تجريدها من أجمل عاطفة يسمو بها كيان المرأة؛ فيعطيها دورها الحقيقي في الحياة وهي الأمومة التي تقول عنها سيمون هذه أنها (خرافة ولا يوجد هنالك غريزة الأمومة وإن ثقافة المجتمع هي التي تصنع هذه الغريزة)[٨]!

إذن ولكي يكتمل هذا السيناريو الجندري وتتحقق نتائجه في الاستئصال البشري، لا بدّ أن تصبح المرأة غير صالحة للبناء الاجتماعي. فما دام ليس هنالك أمومة ولا وجوب لها كونها خرافة - كما يزعم الجندريون- فمن غير الممكن أن يكون هنالك أسرة، وهذا هو عزّ الطلب بالنسبة لهم، ففيه فناء الكيان الاجتماعي وانعدامه برمّته.

(..رَبِّ إِنِّي وَضَعْتُهَا أُنثَىٰ)

لقد وضع الإسلام القواعد الأساسية في بناء الحياة السليمة عبر رسالته الخالدة التي يأتي في مقدمتها القرآن الكريم. فكانت أولى تلك القواعد هو الإعلان عن المرتكز الأول الذي بني عليه المكون الإنساني وهو خلق الإنسان من ذكر وأنثى (يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُم مِّن ذَكَرٍ وَأُنثَىٰ)[٩]. ومن ثمّ الانتقال إلى المرتكز الثاني الذي تبنى من خلاله الأمم والمجتمعات، وهي الأسرة المكونة من الزوجين (الذكر والأنثى) بصفتها طبيعة جُبِلت على منوالها الخلائق: (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا)[١٠]، وقوله تعالى (سُبْحَانَ الَّذِي خَلَقَ الْأَزْوَاجَ كُلَّهَا مِمَّا تُنبِتُ الْأَرْضُ وَمِنْ أَنفُسِهِمْ وَمِمَّا لَا يَعْلَمُونَ)[١١]، والتأكيد القرآني واضح في التفريق بين الجنسين في مواطن عدة كقوله تعالى: (فَلَمَّا وَضَعَتْهَا قَالَتْ رَبِّ إِنِّي وَضَعْتُهَا أُنثَىٰ)[١٢].

آخر القول

إن الخطورة تكمن في تصدير هذا اللون من التمييع للقيم إلى بلداننا المسلمة، واستبدالها بما هو مرفوض عقلياً ومناف للفطرة؛ بحجة مساواة المرأة بالرجل في الحقوق والواجبات. والأخطر من ذلك أن تدعو له مؤسسات أكاديمية ومجتمعية وحتى شخصيات معروفة، ويمرّر على شكل محاضرات وندوات تتبنى وتحاكي في توجهاتها الحكومات والإعلام الغربي الذي يروج للجندرة والنوع الاجتماعي بمشروع شيطاني تكون فيه الأسرة المسلمة هي المستهدف الأول.

الأمر مخطط ومُنظّر له تماماً، فإما أن يكون أمثال هؤلاء من مدفوعي الثمن يتسنمون المناصب والمراتب وتُسَخَّر لهم وسائل الإعلام، أو إنهم حمقى قد ابتلينا بهم وبادعائهم المعرفة، ولا أدلّ على أمثالهم من قول الإمام علي (عليه السلام): (إياك ومصاحبة الأحمق فإنّه يريد أن ينفعك فيضرك)[١٣]، أو أنهم همج رعاع ينعقون مع كل ناعق. وفي كل الأحوال بات التصدي لأمثال هؤلاء أمراً واجباً حتمياً؛ ينبغي أن تضطلع به منابرنا ومنصاتنا الدينية والإعلامية ومؤسساتنا الرسمية والمجتمعية المدنية كافة.

١- يمكن للقارئ الكريم الاطلاع على تأريخ هذه الشاذة بتفاصيل أدق، وذلك -عبر الجوجل- لمعرفة دوافعها النفسية في التأسيس لهذه النظرية، وكيف أنها كانت معروفة بالتحرش الجنسي المائل والاعتداء على طالباتها وابتزازهن جنسياً، وطردت من التعليم بسبب ذلك.

٢- موقع الجزيرة، المنصة الإلكترونية (ميدان).

٣- من الممكن التعرف على بشاعة (جون موني) هذا والقصة المريرة للتجربة التي أجراها على أخوين توأم، وذلك عبر محركات البحث عن (ديفيد رايمر) لمعرفة تفاصيل تلك المأساة التي انتهت بانتحار الأخوين، وهذه التجربة للأسف - رغم فداحتها- قد بنيت عليها قواعد للجندرة على مدى ثلاثين عاماً الأخيرة.

٤- موقع الجزيرة، المنصة الإلكترونية (ميدان).

٥- ويكيبيديا، كتاب (الجنس الآخر).

٦- موقع الجزيرة، المنصة الإلكترونية (ميدان).

٧- هذه الملكية أخذت تتخطى هذه المستوى البشرى من الشذوذ والمثلية إلى اختيارها لنفسها حالات غريبة من السلوك غير مفهومة، وهذا مما بات ملحوظاً في دول متطورة تقنياً ومتخلفة أخلاقياً كأن تتحول إلى كلبة أو إلى هيئة خروف! أو تسمح لنفسها باغتيال نفسها والعبث بما أنعم الله عليها من العافية وحسن الهيئة. وقد عرضت إحدى القنوات حالة لامرأة أجرت لنفسها عملية كي تفقد بصرها، وعند إجراء حوار إعلامي معها واستفسار المحاورين لها عن السبب، قالت (إني اشعر أنني كان يجب أن أكون عمياء منذ الولادة ولهذا قررت أن أصبح عمياء!

٨- موقع الجزيرة الإلكترونية، ميدان.

٩- سورة الحجرات، الآية ١٣.

١٠- سورة الروم، الآية ٢١.

١١- سورة يس، الآية ٣٦.

١٢- سورة آل عمران، الآية ٣٦.

١٣- التذكرة الحمدونية، ابن حمدون،ج١، ص٣٦٢.



الحياء
في ثلاث آيات

عبير المنظور

حياء النساء وعفتهن هما دليل صحة المجتمع السليم بكامله، لأنه يضمن استقامة نصف المجتمع، وتأثير ذلك يصل الى النصف الآخر حتماً.

تناول القرآن الكريم موضوع الحياء وخاصة حياء النساء في قصة من أجمل القصص القرآنية، قصة النبي موسى (عليه السلام) في سورة القصص قوله تعالى: (وَلَمَّا وَرَدَ مَاءَ مَدْيَنَ وَجَدَ عَلَيْهِ أُمَّةً مِنَ النَّاسِ يَسْقُونَ وَوَجَدَ مِنْ دُونِهِمُ امْرَأَتَيْنِ تَذُودَانِ قَالَ مَا خَطْبُكُمَا قَالَتَا لَا نَسْقِي حَتَّىٰ يُصْدِرَ الرِّعَاءُ وَأَبُونَا شَيْخٌ كَبِيرٌ * فَسَقَىٰ لَهُمَا ثُمَّ تَوَلَّىٰ إِلَى الظِّلِّ فَقَالَ رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ* فَجَاءَتْهُ إِحْدَاهُمَا تَمْشِي عَلَى اسْتِحْيَاءٍ قَالَتْ إِنَّ أَبِي يَدْعُوكَ لِيَجْزِيَكَ أَجْرَ مَا سَقَيْتَ لَنَا فَلَمَّا جَاءَهُ وَقَصَّ عَلَيْهِ الْقَصَصَ قَالَ لَا تَخَفْ نَجَوْتَ مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ)[1]، طرح القرآن الكريم في ثلاث آيات فقط منهجاً متكاملاً في حياء النساء وطريقة تعاطيها مع الرجال في المجتمع بصورة عامة في العمل أو السوق أو غيره من المواقف التي قد تُجبر فيها المرأة على الاختلاط بالرجال، وكذلك حياء الرجال في غضّ البصر عن النساء ومفاتنهن، والتعاطي معهن بكلّ شهامة واحترام.

١- سورة القصص، الآيات٢٢- ٢٥.

بدايةً، الحياء في اللغة يعني الحشمة، والامتناع عن فعل القبيح، وقد يلتبس على الكثير معناه فيطلقونه على الخجل أيضاً، بينما نقصد بالخجل اضطراب في القلب يبدو واضحاً على الوجه في حال الإحراج والارتباك. وكما نرى فإنّ المعنيين مختلفان، فالحياء صفة ممدوحة والخجل صفة مذمومة. فالخجل ضعف وانكسار وخوف من المواجهة أو الخوف من التعبير عن الآراء والأفكار، في حين يكون الحياء رادعاً ذاتياً عن القبائح فهو نقطة قوة في النفس، ولهذا يعتبر الحياء من الإيمان. فعن رسول الله ﷺ: (الحياء والإيمان في قرن واحد، فإذا سلب أحدهما اتبعه الآخر...)[2].

وجعل الله الحياء للنساء زينة وكمالا، كما إنه في النساء أكثر منه في الرجال، كما قال الإمام الصادق (عليه السلام): "الحياء عشرة أجزاء: تسعة في النساء وواحد في الرجال.."، فعندما نرى بعض النساء قد خلعن ثوب الحياء فهذا يعني أنّهنّ قد خرجن عن الفطرة والإيمان.

وفي قصة النبي موسى (عليه السلام) مع ابنتي النبي شعيب (عليه السلام)، رسم لنا القرآن الكريم منهجاً كاملاً في حياء النساء والامتناع عن مزاحمة الرجال وكيفية التعامل مع الجنس الآخر في المجتمع المختلط، والتعاطي معه عند الضرورة بثلاث آيات من سورة القصص تعرضت إلى مواقف عدة وهي:

١-عدم مزاحمة بنتيّ شعيب للرجال عند سقي الأغنام والتعاطي معهم قدر الضرورة، وذلك في قوله تعالى: (وَلَمَّا وَرَدَ مَاءَ مَدْيَنَ وَجَدَ عَلَيْهِ أُمَّةً مِنَ النَّاسِ يَسْقُونَ وَوَجَدَ مِنْ دُونِهِمُ امْرَأَتَيْنِ تَذُودَانِ قَالَ مَا خَطْبُكُمَا قَالَتَا لَا نَسْقِي حَتَّىٰ يُصْدِرَ الرِّعَاءُ وَأَبُونَا شَيْخٌ كَبِيرٌ)، (والمراد بقوله: (تذودان) أنهما يحبسان أغنامهما من أن ترد الماء أو تختلط بأغنام القوم)[3] وواضح أن البنتين لا تزاحمان الرجال في سقي الأغنام، ولم تطلبا منهم أن يسقوا لهما، بل تنتظران حتى ينتهي الرعاة من سقي الأغنام فتسقيان أغنامهما، أما عن قولها (وأبونا شيخ كبير) فقد أجابتا مسبقاً عن سؤال لم يسأله النبي موسى (عليه السلام) وهو السبب الذي أرغمهنّ على الخروج وسقي الأغنام، وما ذلك إلى إلاّ لشدّة حيائهما وعفافهما عن أن يتعاطين كثيراً مع الرجال الأجانب بالسؤال والجواب فيكون التعاطي قدر الضرورة. ومن هذا الموقف لنا درس وعبرة وخاصة لفتياتنا ونسائنا بأن يكون الاختلاط بالرجال والتعاطي معهم قدر الضرورة في كل مجال في الحياة؛ في الدراسة والسوق والشارع، ومما يؤسف له أننا نرى الكثير من فتياتنا قد خلعن درع الحياء في الشارع والمجمعات التجارية وسلكن سلوك التميع مع الرجال والخضوع لهم في القول حتى في نطاق العلاقات العائلية مع المحارم وغير المحارم.

٢- بحار الأنوار، المجلسي، ج٦٨، ص٣٣٥.
٣- تفسير الميزان، الطباطبائي، ج١٦، ص٢٤.

٢- حياء الرجال يكمن في غضّ البصر والشهامة والرجولة الحقّة في التعامل مع النساء، وذلك في قوله تعالى: (فَسَقَىٰ لَهُمَا ثُمَّ تَوَلَّىٰ إِلَى الظِّلِّ فَقَالَ رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ). هنا تولّى النبي موسى (عليه السلام) إلى الظلّ بعد أن سقى للبنتين ولم يتعاطَ كثيراً معهما أو منّ عليهما بذلك، أو حاول التقرب إليهما، بل تشير بعض الروايات إلى (أنّ موسى (عليه السلام) حين اقترب من البئر لام الرعاء، قال: أي أناس أنتم لا همّ لكم إلا أنفسكم! وهاتان البنتان جالستان؟! ففسحوا له المجال...)[4]، كما إنه سلام الله عليه فعل ذلك العمل الصالح قربة إلى الله تعالى لا لأغراض دنيوية، وهو واضح من دعائه (عليه السلام) المذكور في نهاية الآية الكريمة، وهو دلالة العبد الخاضع لربوبية الله تعالى، وغضّ البصر عن محارم الله، والابتعاد عن فتنة النساء. وهذا درس واضح لشبابنا من الذكور الذين يتصيدون المواقف للإيقاع بالنساء أو من يقومون بعمل شهم وبطولي لهنّ لأغراض اخرى بعيدة عن رضا الله تعالى.

٣- حياء النساء الذي تكلّم عنه الله تعالى في هذه الآية (فَجَاءَتْهُ إِحْدَاهُمَا تَمْشِي عَلَى اسْتِحْيَاءٍ قَالَتْ إِنَّ أَبِي يَدْعُوكَ لِيَجْزِيَكَ أَجْرَ مَا سَقَيْتَ لَنَا...)، ووصفه تعالى لطريقة مشي تلك الفتاة وكيفية مسيرها بكلمتين فقط (على استحياء)، (وتنكير الاستحياء للتفخيم، والمراد بكون مشيها على استحياء ظهور التعفف من مشيتها)[5]، وهنا يفصِل القرآن الكريم لنا حتى طريقة مشي الفتاة في الشارع وآداب الحديث مع الرجال الأجانب، كما قلنا بقدر الضرورة. فهذه هي الفطرة السليمة التي فطر الله الإنسان عليها، وإلاّ ما نراه الآن من كثرة قلة حياء النساء في المشي والتعاطي المتميع والزائد عن حدّه مع الرجال ليس فقط في الشارع وحسب، بل حتى في مواقع التواصل الاجتماعي لهو مشكلة كبيرة في خروج المجتمع عن فطرته وتأثيره بمؤثرات خارجية مقصودة لهم المبادئ الصحيحة والسلوك الحسن. وكذلك بالنسبة للرجال، فمن قصة النبي موسى مع بنت النبي شعيب حينما ذهبا معاً لأبيها (روى أن موسى (عليه السلام) قال لها: وجهيني إلى الطريق وامشي خلفي)[6] وهو بذلك يتعفف عن النظر المحرم لمفاتن المرأة إنْ هبت ريح أو ما شابه ذلك، فمشى أمامها وهي توجهه نحو الطريق.

وبلحاظ ما تقدم، يكون بيّناً لنا أهمية تربية الفتاة تربية صحيحة منذ الصغر وفق المعايير الفطرية والإسلامية هو حصانة لها وللمجتمع، وهو سبيل تحصينها للمستقبل عندما تكون أمّاً وزوجة ومسؤولة عن عائلة كاملة، وكذلك وجوب التعامل بالحياء والعفة وغضّ البصر للرجال أيضاً، فهو القدوة الصالحة لأبنائه في المستقبل ومسؤول عن استقامة أسرته، وبحياء النساء والرجال معاً والتعامل عند الاختلاط بحدود، لهو سبيل حماية المجتمع من الانحدار الأخلاقي وحماية أفراده وتحصينهم من الانحراف ومن يروجون له بوسائل ناعمة جداً وبعنوانات برّاقة تحت مسميات مختلفة كالثقافة تارة والتحضر تارة أخرى.

٤- تفسير الأمثل، الشيرازي، ج١٢، ص٢١٠.
٥- تفسير الميزان، الطباطبائي، ج١٦، ص٢٦.
٦- تفسير نور الثقلين، الحويزي،ج٤، ص١٢٢.

الاكتئاب المبتسم عند الرجل والمرأة

أ.د. سعاد سبتي الشاوي
مركز الإرشاد الأسري
العتبة الحسينة المقدسة / بغداد

يعرف الاكتئاب المبتسم على أنه أحد أنواع الاكتئاب الخفي اذ يعاني بعض الأشخاص من أعراض الاكتئاب، ولكنهم يصرون ويبذلون جهداً في إخفائه والتظاهر بالحياة الناجحة السعيدة مما يجعلهم يعتصرون الآلام لوحدهم ولا يخضعون للعلاج خوفًا من انكشاف أمرهم. وهذا يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالميول الانتحارية وإيذاء النفس دون أن يشعر بهم أحد.

وهناك أنواع من الاكتئاب المبتسم، وهو الاكتئاب الكبير الذي يولد الشعور بالحزن على المدى الطويل، فضلاً عن فقدان الشغف والحماس، والاكتئاب ثنائي القطب والذي يؤدي إلى حدوث تذبذب شاسع في الحالة المزاجية بين الشعور بالسعادة المفرطة أو الحزن الشديد.

توجد عوامل تتسبب بظهور أعراض الاكتئاب المبتسم منها الخوف من المجتمع، ونظرة المحيطين وتوقعاتهم العالية، وعدم المعرفة بالإصابة بالاكتئاب، والخوف من طلب المساعدة النفسية، فضلاً عن التعرض لمحنة شديدة كفقدان الوظيفة، أو المرور بتجربة عاطفية غير ناجحة، والضغوطات النفسية، والصدمات الحياتية، والتعرض لمشاعر سلبية.

أن أعراض الاكتئاب المبتسم تتطور تدريجياً على مدار أيام أو أسابيع، وقد تختلف من شخص لآخر. وتشمل أعراضاً جسدية كفقدان الشهية أو زيادتها ومشاكل النوم، إما بكثرة النوم أو الأرق، وربما صعوبة النوم في الليل والنوم في النهار واضطرابات الجهاز الهضمي كأعراض القولون العصبي واضطراب المعدة وقرحتها، والصداع والتعب، وآلام العضلات أو المفاصل، وضعف المناعة، وحدوث تغيرات في ضغط الدم ومعدل ضربات القلب: أما الأعراض النفسية، فهي الشعور بالحزن واليأس والإحباط، والإحساس بالذنب، وفقدان الاستمتاع بالأنشطة المحببة، ونوبات من التهيج والغضب، وتراجع القدرة على التركيز، ومواجهة صعوبة اتخاذ القرارات، والشعور بالوحدة والتفكير في الانتحار. أما الأعراض الكامنة، فهي القيام بالمهام والواجبات من باب الالتزام بالمسؤولية وليس حباً في ذلك، والانغماس بالمسؤوليات والمهام المطلوبة، وإخفاء أي تعبيرات أو علامات تدلّ على الضعف، واختلاق الأعذار للانسحاب من أي أنشطة، وفقدان الشغف بجميع الأنشطة والتحدث بشكل فلسفي أو بأسلوب يدلّ على الاستسلام لمجريات الأمور.

وبالرغم من ظهور هذه الأعراض على الأفراد إلا أنهم يستمرون في الحفاظ على العلاقات الاجتماعية، ويحافظون على أدائهم الجيد في العمل، بل وقد يبدو عليهم السعادة والتفاؤل، لذا فإنهم بحاجة إلى الحصول على دعم نفسي من متخصص والمصارحة بمشاعرهم وأفكارهم.

وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن الاضطرابات النفسية، ومنها الرهاب والاكتئاب والأرق، وضغط ما بعد الصدمة، أكثر شيوعاً لدى النساء منها لدى الرجال بنسبة تتراوح بين ٢٠٪ و٤٠٪. وقد عزت الدراسات ذلك إلى التوتر الذي يتعرضن له بسبب توليهنّ مهاماً عديدة مرافقة لأدوارهن الاجتماعية، فهي الراعية والمربية بالمنزل والعاملة فضلاً عن ضرورة اهتمامها بمظهرها المثالي، ومواجهة الصعوبات التي تواجهها في المنزل والعمل وتقييم المجتمع.

هناك العديد من طرق العلاج والتي يقرّها الأخصائي حسب حدّة المرض، والتي لا تختلف عن طرق



علاج الاكتئاب التقليدي، ومن أهم الطرق تناول بعض الأدوية المضادة للاكتئاب التي يصفها الأخصائي، والتي يبدأ تأثيرها على الشخص واستجابته لها بعد المداومة على تناولها لمدة عدة أسابيع. لذلك يجب المتابعة الدورية للحالة أو عن طريق العلاج النفسي والذي يكون من خلال الجلسات المتخصصة مع معالج نفسي والتحدث مع الحالة لتوضيح حالته والتعامل الصحي معه. ومن أهم المعالجات النفسية هي العلاج النفسي المعرفي والديناميكي والنفسي والجماعي والعائلي، وتعلم مقاومة الضغوطات من خلال مشاركة الشعور الداخلي للحالة مع الغير والتحدث عما يشعر به، والمداومة على ممارسة الرياضة بصورة مستمرة وتمارين الاسترخاء والتنفس وتنظيم الأولويات.

وأخيراً علينا أن نتذكر قوله تعالى: "وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ ما هُوَ شِفاءٌ وَرَحمَةٌ لِلمُؤمِنينَ وَلا يَزيدُ الظّالِمينَ إِلّا خَسارًا".



طرق تجلب البركة لـمنزلكِ

❖ **قراءة القرآن الكريم**: قال النبي ﷺ: (البيت الذي يقرأ فيه القرآن يكثر خيره، ويوسع على أهله، ويحضره الملائكة، ويهجره الشياطين، وإنّ البيت الذي لا يُقرأ فيه القرآن يضيق على أهله، ويقلّ خيره، وتهجره الملائكة، وتحضره الشياطين).

❖ **الجهر بـ(بسم الله الرحمن الرحيم)**: قبل أيّ، عمل وفعل، لأنها تجلب لنا الخير والبركة وتخلصنا من رجس الشيطان، وقد عدّها الإمام الحسن العسكري عليه السلام من علامات المؤمن الخمس، حيث قال عليه السلام: (علامات المؤمن خمس: صلاة إحدى وخمسين، وزيارة الأربعين، والتختّم باليمين، وتعفير الجبين، والجهر بـ﴿بسم الله الرَّحمن الرَّحيم﴾).

❖ **الأكل الحلال**: الخالي من أيّ شيء محرم أو نجس، والمال الحرام لا يبارك الله فيه ولا يعود على أصحابه إلاّ بالفقر والنقص.

❖ **الاجتماع على الطعام**: فقد جعلت البركة في الطعام الذي تجتمع عليه الأسرة، إذ قال رسول الله ﷺ: (أحب الطعام إلى الله تعالى ما كثرت عليه الأيدي).

❖ **الصدقة**: والتي يضاعفها الله تعالى إلى أضعاف مضاعفة، وهي تدفع البلاء وتجلب البركة.

❖ **التبكير**: استيقاظ الإنسان باكراً وابتداء أعماله في الصباح، كما في قول النبي ﷺ: (بورك لأمتي في بكورها).

❖ **البرّ وصلة الرحم**: كما أخبر النبي ﷺ: (صلة الرحم وحسن الخلق وحسن الجوار يعمّرن الديار ويزدن في الأعمار).

❖ **التخطيط**: حسن التخطيط والتدبير في المعيشة.



اختيار شريك الحياة

منتهى محسن

يعتبر قرار اختيار شريك الحياة من أصعب وأشقّها القرارات على الإنسان في حياته، لكونه القرار الأهم في رسم حياته المستقبلية بأكملها والتي ستؤول إما إلى فيض من السعادة أو عهد من الشقاء والتعاسة لا سمح الله. والخطورة تكبر إذا جاء الاختيار خاطئاً، لأنه سيسبب الكثير من الندم والأذى؛ فكان لا بدّ من الحرص الشديد عند اختيار شريك الحياة وانتقاء الأكثر مناسبة وقرباً للشريك الآخر.

إنّ شريك الحياة ذلك الشخص الذي ستقضي معه أغلب أوقات الحياة، في علاقة دائمة ومستمرة لا بد أن اختياره بعناية ودقة بالغتين، لأنّ بناء تلك العلاقة الحميمية الطويلة الأمد ونجاحها يكمن في تحقق الرضا الزوجي والتآلف الفكري والانسجام الروحي على المدى الطويل.

وإنّ قرار الارتباط واختيار الشريك له أهمية كبيرة وقصوى لعواقبه الكثيرة التي قد تكون إيجابية أو سلبية حسب الحالة، وإنّ سعادة الفرد واستقراره وسلامه الداخلي مرهون بذلك القرار بشكل حتمي.

وقد استنتجت بعض الأبحاث أن المتزوجين يعيشون حياة أطول، تحديداً حين تقل في علاقاتهم نسب الخلاف والعدوانية، وترتفع نسب الرضا والسعادة لدى الطرفين، بل إن بعض الدراسات خلصت إلى أن الحالة الصحية ككل (بما فيها الجسدية والنفسية) تتأثر بشكل واضح جداً بوجود المشكلات وغياب الرضا في العلاقة الزوجية.

ولنأتِ إلى إثارة بعض الأسئلة المفتاحية في طلب ذلك الاختيار المشروع؛ أولها كيف نختار الشريك؟

كيف لنا اختيار الإنسان الأقرب لأنفسنا والذي نكتمل معه في العقل والسلوك والفكر؟

أنه بلا شك قرار جوهري وأكثر من مهم، وهنا علينا أن نتعرف على أنماط اختيار الشريك الرائجة، وهي:

١- **النمط العقلائي:** الذي يكون الاختيار به بموافقة العقل بالدرجة الأولى.

٢- **النمط العاطفي:** الذي تحركه الميول والغريزة والهوى والإعجاب.

٣- **النمط الجسدي:** الذي يقع استناداً لتكامل بعض الميزات في الشريك كالوسامة والطول وغيره.

٤- **النمط المصلحي:** الذي ينفذ كونه صفقة رابحة من أجل تحقيق بعض المكاسب المادية أو لحب الجاه والرئاسة والمناصب.

٥- **نمط الهروب:** الذي يحدث أسلوباً للخلاص أو الفرار من بعض الضغوطات الأسرية أو الاجتماعية أو غيرها.

٦- **نمط القربى:** الذي يتحقق بشكل تقليدي إدامة لصلة الرحم والتقارب مع الأهل والأقارب.

٧- **النمط العشوائي:** الذي يتحقق دون دراسة أبعاد ذلك الارتباط بشكل جيد.

٨- **النمط المتكامل:** الذي يكون متعدد الأبعاد، ويلحظ مجموعة نقاط على أساسها يكون الاختيار الصائب.

وأيا تبنى الإنسان من أنماط يراها مناسبة له، فعليه إثارة السؤال الآتي: ترى هل هناك شريك مثالي؟

وبعد التمعن بالأمر ندرك أن ليس هنالك شريك مثالي خال من الاختلافات والفروقات، ولذا كان الأصلح والأجدر تأسيس فكرة تقبّل الآخر وتحويل اختلافاتنا مع الشريك إلى محامد يمكن التعامل معها وقبولها، لاستحالة التطابق التام والتوافق الشامل، وعلى الإنسان عند الاختيار أن يجد أهم ما يعتقده ويؤمن به عند الشريك على أنه نقاط رئيسة ومشتركة.

في الأخير، وعوداً على بدء، ومن أجل تحقيق الانسجام والتناغم والسعادة المبتغاة بين الزوجين لا بد من تحلي كلّ من الشريكين المقبلين على الزواج بالوعي والنضج الكافي الذي يؤهلهما لخوض غمار هذه العلاقة المقدسة عند الله تعالى، إضافة إلى التحلي بالتأني والصبر وأخذ الوقت الكافي في الاختيار، والقدرة على تحمّل مسؤولية الزواج والعمل على نجاحه بودّ معا، وقد صدق الله تعالى في محكم كتابه المجيد في قوله: (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ).



إني أختنقْ!!

سرور عبد الكريم

في مساء يوم هادئ، كلّ شيء يسير على ما يرام حولي، كلٌّ في مكانه المُعتاد، إلا شيئاً بين الضلوع.. في الأحاسيس.. على زفير الهواء بعضٌ من اضطراب قلب، ضجيج نبضات، قِلّة من الهواء المُباح!

لكن لِمَ!؟ أشعر أني أخنقُ نفسي بنفسي!

أقلّب كفيَّ: ما الذي يحدث؟

لِمَ أشعر أنّ هناك ثِقلاً على صدري؟

وقفتُ على نفسي مُحاسِباً إياها وقفة القاضي على متّهم سجن نفسه، ووجب أن يكون حكماً عادلاً، ماذا جنت يداي اليوم؟ حيث أعطاني الله تعالى مزرعةً أزرع فيها ما أشاء ألا وهي الدنيا، فماذا زرعتُ اليوم في دنياي؟!

نعم لقد عملت أعمال خير، لكنني لا أتذكر عملت شراً.

صرت أنقُب في حفريات الوعي العميق بين حُجب النفس.

فيما تخفيه أعماقي علّني ألتمس بصيصاً لنور الحقيقة حتى تنقشع غيوم الظلام، فما هي إلّا وهلةٌ حتى فُتح لعين القلب بابٌ أنجلى منه لذيذ الاستفهام والفهم، يا عبد الله: أنت اليوم أجرمت في حقِّ نفسك! لو كُشِف لك الغطاء لرأيت أنك أكلت لحم أخيك ميتاً! كان غائباً فذكرته بسوء، وهذا ذنبٌ لن يُغتفر باستغفار ولا بتسبيح ولا صلاة حتى يغفر لك أخوك ما اقترفت بحقه..

يا إلهي لم أكن أعرف أن اللسان هو أخطر الجوارح في الإنسان، لقد جلبَ لي الشقاء وسبب لي العناء، فمن الممكن أن ألقى مصيراً بالغ السوء بسبب عثراته وزلاته..

أين كان عقلي؟ لماذا لم أكن حذراً في كلّ ما يخرج من لساني.

هنا على رمضاء أرض الدنيا إحدى محطات سفر الروح وجب عليه تهذيب نفسي وإكرامها بترك كل ما يهلكها، والانشغال بما يحقق لها خير الدنيا وسعادة الآخرة، فالله تعالى أراد لها الكرامة، قال عزّ من قائل: (وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ)، فمن انشغل بتأديب نفسه وباشر بإصلاحها، وانشغله بعيبه عن عيوب الناس حصد الخير والعافية في دنياه وآخرته..

إن تلك الذنوب التي نراها صغيرة وهينة والتي اعتدنا عليها، بسبب اقترافها المستمر حتى أصبحت عادة يومية تقريباً هي من تشل حركة الإنسان وتحول دون ارتقاء روحه، لذلك نرى أن بعضهم يشكو من الاكتئاب والضيق.. وكل ذلك قد يعود إلى ذنوبنا من حيث لا نشعر.



مبادرة إنسانية من العتبة الحسينية

يتعرض المجتمع إلى أمواج الفتك العالية، وتراكم المتغيرات الاجتماعية الهجينة، وكثرة الجنوح عن الجادة السليمة، كل هذا وأكثر يدق ناقوس الخطر وينذر بإشعال فتيل أزمة اجتماعية خطيرة تهدد كيان المجتمع وتنذر بتفككه، لذا والحال كذلك تنبهت العتبات المقدسة، سيما العتبة الحسينية المطهرة لهذا التفاقم الخطير، لتولي المسألة الكثير من الرعاية والاهتمام، وتضع يدها على كل أمرٍ له صلة بخدمة الإنسان والمجتمع، وفي طليعة سلم اهتماماتها جاء الجانب الإنساني، والأسرة بالذات، لما تشكله من أهمية كبرى؛ كونها نسيج المجتمع وأمانه، وضمان سعادته وتحقيق استقراره، من هنا عد المحافظة عليها أمراً مفصلياً ومصيرياً.

وجزء من استراتيجية الاهتمام الواعي بالمجتمع التي تتبناها العتبة الحسينية المقدسة هو إنشاء مراكز للإرشاد الأسري، تقدم جميع خدماتها مجاناً، وتنتشر بفروع عدة في جميع أرجاء البلاد، وكان آخرها افتتاح فرع مدينة بغداد، ليكون هذا المركز أحد أهم عطاءات العتبة الحسينية في مجال الخدمة الإرشادية والصحة النفسية.

ولأن مجلة زهور الجوادين تبادر وتباشر دائماً بتغطية مبادرات الإبداع التي تبذل في سبيل خدمة المجتمع، كان لها جولة في مركز الإرشاد الأسري فرع الكاظمية، وأجرت مجموعة من اللقاءات مع أسرة المركز، لنتعرف عن كثب على الأهداف والمهام التي يسعى المركز إلى تحقيقها.

سبل عدة والهم واحد

تحدثنا إلى مديرة المركز فرع بغداد، السيدة هناء الطائي عن استراتيجية عملهم في مجال تقديم الخدمات الإرشادية للأسرة والمجتمع بشكل عام، فتفضلت قائلة:

يتمحور عملنا بالدرجة الأساس حول متابعة كل ما يهم الأسرة ويوفر لها الدعم الكامل، ونحن نعمل جاهدين في مجال تقديم المعونة الاستشارية على جنبتين الأولى: وقائية، تتضمن تقديم المحاضرات الوعظية الجماعية، والجنبة الأخرى هي علاجية، من خلال وضع اليد على بعض الهموم والمشاكل الأسرية وبالذات في مجال تربية الأطفال، والخلافات الزوجية، وغيرها، فنحن نتكاتف مع الأسر من أجل أداء مهامها على أتم وجه.

وعن التعاون الذي يبديه المركز مع مؤسسات حكومية وغير حكومية تفضلت السيدة الطائي بالقول: نحن لدينا تعاون مع الجهات الحكومية، إذ فتحنا آفاق عمل مع وزارة التربية بعد استجابة الوزارة لكتاب الأمانة العامة للعتبة الحسينية، ومن خلال هذا التعاون نعمل على دعم المرشد التربوي في أداء عمله داخل المؤسسات التربوية، وسوف نعمل على إقامة دورات تطويرية لرفع كفاءة المرشدين التربويين وتطوير مهاراتهم داخل المدارس، لما لهم من دور مهم في تحجيم وتطويق الكثير من المشاكل التي يعاني منها الطلبة والذين هم من المراهقين والشباب، كما يقوم المركز بإعطاء محاضرات إرشادية دورية في دور الأيتام ودور المسنين، ونسعى في المستقبل القريب إلى الدخول إلى سجون الأحداث إن شاء الله، وعلى الصعيد غير الحكومي فقد مد المركز جسوراً من التعاون بينه وبين بعض المؤسسات غير الحكومية والتي تُعنى بالتربية والتنشئة وتطوير مهارات الناشئة والشباب، مثل مؤسسة العين ومؤسسة القبس ومؤسسة فكر.

التنظيم والتراتبية

تحدث السيد عامر سلمان موسى جعفر/ مسؤول الوحدة الإدارية والمالية، عن التنظيم الإداري والهيكلي التنظيمي للعمل داخل المركز: إن الهيكل التنظيمي المعتمد في المركز يتألف من وحدات عدة، مثل: الوحدة الإدارية والمالية، ووحدة العلاقات والإعلام والتقنيات، والوحدة الاستشارية، وحدد ضمن الهيكل الإداري أيضاً المعاون الإداري للمركز، الذي يساعد مدير المركز في تنظيم أمور العمل والمتابعة، فضلاً عن إدارة أفراد حفظ الأمن للمركز.

وأضاف السيد عامر فيما يخص المهام المناطة بالوحدة الإدارية والمالية: إن عمل تلك الوحدة يختص بمتابعة العقود وعمل الأفراد المتعاقدين مع المركز، وصرف رواتبهم ومستحقاتهم المالية، وكل ما يتعلق بالموارد البشرية من تنظيم وتخطيط.

خلية نحل

آمال عبد العظيم حميد/ مسؤولة الوحدة الاستشارية في مركز الإرشاد الأسري/ نحن نقدم الخدمات الإرشادية، والتي تنقسم إلى خدمات إرشادية جماعية مثل إقامة المحاضرات، وخدمات إرشادية فردية عندما تطرق المرأة أبوابنا ميدانياً أو عن طريق الاتصال الهاتفي وهي مفتوحة لاستقبال المكالمات.

وحول الإجراءات التي يقوم بها المركز عندما تقدم المراجعة إلى مقر المركز حضورياً، قالت الست آمال: تمر المُراجعة بالاستعلامات أولاً، حيث تؤخذ منها المعلومات الشخصية ثم تحوّل إلى الاستشارية المختصة، كون عملنا مقسماً إلى الطفولة، والمراهقين، والشباب، والمشاكل الزوجية.

ولنا لقاء آخر مع الاستشارية نبأ عبد العظيم التي حدثتنا عن طبيعة عملها: أنا أختص بفئة الأطفال ممن يعانون من التوحد، وفرط الحركة، وبعض المشاكل الأخرى، إلى جانب ذلك أقوم بتزويد العتبة الحسينية المقدسة بمجمل النشاطات التي تقام في المركز بشكل دوري.

الخصوصية خط أحمر

وعن المحافظة التامة على خصوصية المراجعة قالت الدكتورة سعاد الشاوي: المركز يحافظ على الخصوصية الكاملة، ويعتمد سياسة السرية التامة في التعامل مع أي مراجعة وافدة إلى المركز، وهذا الأمر يتحقق عندما تنفرد المراجعة بالاستشارية لوحدها وتعرض كل ما يجول بخاطرها، ليتم التعامل مع كل المشاكل المعروضة بعلمية ومهنية عاليتين، الأمر الذي يشيع جواً من الارتياح والثقة المتبادلة بين المركز ومراجعيه، فضلاً عن تعزيز الشعور بالطمأنينة لكل من يلجأ لنا، فالخصوصية بالنسبة لنا تمثل خطاً أحمر لا يمكن تجاوزه.

الزاد الفكري

إلى جانب تقديم المشورة والدعم النفسي يقدم مركز الإرشاد الأسري الإضافة المعرفية والثقافية إلى من أراد ذلك، إذ توجد داخل أروقة المركز مكتبة ورقية تضم العديد من الكتب والأبحاث المتخصصة في علم النفس العام، وعلم النفس التربوي، وعلم نفس النمو، إضافة إلى كتب عدة في مجالات العلم المختلفة، يضاف إلى ذلك كله للمركز خطة طموحة تهدف إلى تحفيز القارئ على القراءة وهو في بيته من خلال استثمار شبكة الإنترنت، هذا ما تفضلت به السيدة عبير سامي جاسم/ أمين مكتبة مركز الإرشاد الأسري: على الرغم من أن مكتبتنا في طور التكوين والإنشاء، إلا أن لنا مكتبة زاخرة بالكتب، ولنا استراتيجية في تحفيز القارئ من خلال نشر قراءات واختصارات للكتب ونشرها على موقع المركز على شبكة الإنترنت، ولنا كذلك قناة في التيليجرام التي تحوي مئات الكتب الإلكترونية.



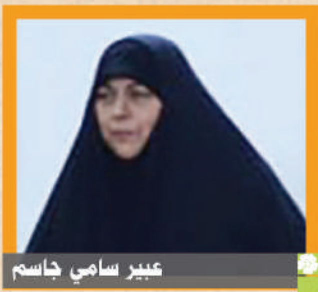

هناء الطائي


عامر سلمان موسى جعفر


آمال عبد العظيم حميد


الدكتورة سعاد الشاوي


نبأ عبد العظيم الحسني


عبير سامي جاسم

غيرتُ شرطكِ

زينب حسين

الكل يتفق أن مرحلة الخطوبة هي من أحلى المراحل في مشروع الزواج، وفيها يتعرف الطرفان على بعضهما أكثر، وفي أثنائها تبرم الاتفاقيات والشروط والعهود، ومن خلالها تضع اللبنات الأساسية لهذا البناء الأسري.

بداية جيدة

فترة الخطوبة التي مررت بها كانت جميلة والأمور سارت على ما يرام، ففيها اتفقنا أنا وخطيبتي على كل شيء وخططنا لمستقبلنا، وأخبرتها عن حياتي وعن شخصيتي وحتى عن الأكلات التي أحبها والتي لا أحب تناولها لكي لا تطبخها لاحقاً عندما نتزوج، وقد حددنا أخيراً موعداً قريباً لزفافنا.

ملاطفات الأصدقاء

أنا الوحيد من بين أصدقائي كنت على وشك الاقتران فكلهم ما زالوا عزّاب، لهذا كانوا يتلاطفون معي كثيراً أو يوقعونني في مقالب مضحكة، وكنت أغضب منهم تارة وتارة أخرى أضحك معهم ولا أهتم بما يقولونه عني أو ما يفعلونه معي من مشاكسات.

لحظة التحول

وذات يوم كنت جالساً في داخل المحل الذي أبيع فيه الملابس وإذا بهم ينادونني وقد خرجوا من محلاتهم وهم يراقبون الفتيات اللواتي يسرن في الشارع، فقال أحدهم: تعال وانظر إلى هؤلاء الفتيات وخاصة تلك التي تتوسطهن، وقال الآخر: لماذا تشيح بوجهك أتخاف أن تراك خطيبتك؟ تعال وشاهد كم هي فاتنة وليست كبقية صديقاتها المتشحات بالأزر، أما صديقي الثالث فظل يتغزل بها وبكل تفاصيل ملابسها الكاشفة عن محاسنها، إلى أن قال لي: لماذا أنت صامت هكذا، فليس من عادتك السكوت، وأين تعليقاتك وكلامك المليء بالغزل؟ هيا قل لنا ما رأيك بها؟ كن شجاعاً ولا تخف فلن تسمعك خطيبتك، ولن نسجل كلامك لنوصله لها، فأخذ الكل بالضحك والاستهزاء بي، وأنا ما زلت مطأطئاً رأسي وأشيح بوجهي والصمت يطبق عليّ لكنّ في داخلي بركان يغلي وعروق تحترق.

شرط جديد

اتصلت بخطيبتي وطلبت منها أن نلتقي لأمر مهم جداً، وما إن التقينا حتى بدأت بالحديث قائلاً لها: لقد استجد أمر في اتفاقاتنا، وأرجو منكِ أن تتفهمي رأيي، أتذكرين عندما طلبتِ مني أن لا أعارضكِ على مسألة الحجاب، وأن لا أتدخل في لباسكِ ولا في مظهركِ؟ وأنا قبلت بشرطكِ لأنني لم أكن أرى فيه عائقاً، وكنت أعتقد بأنها حرية شخصية، ومقتنع تماماً بأن مسألة الحجاب تنافي التطور والحداثة، لكنني الآن وبعد أن تغيرت نظرتي لهذه المسألة عليّ أن أضعها شرطاً مهماً لزواجنا، وإلا فلن يتم أصلاً.

رفض وجدال

انتفضت وقالت: لقد اتفقنا سابقاً على مسألة الحجاب ولا يمكنك نقض الشروط أو تغييرها، فهي من أهم الشروط وعلى رأسها ولولاه ما كنت سأوافق على هذا الزواج أبداً، هيا أخبرني ما الذي غيّر رأيك هكذا وبهذه السرعة؟ وكيف تتخلى عني وبهذه السهولة وتضع شرطاً ينهي علاقتنا؟ ألم تكن تشجعني على مظهري وتتغزل بأناقتي؟ ما الذي جرى لأفكارك ولشخصيتك المتحررة؟ هل أصابها فيروس الجهل والتخلف؟ أم أن أحداً ضغط عليك لتغير رأيك؟

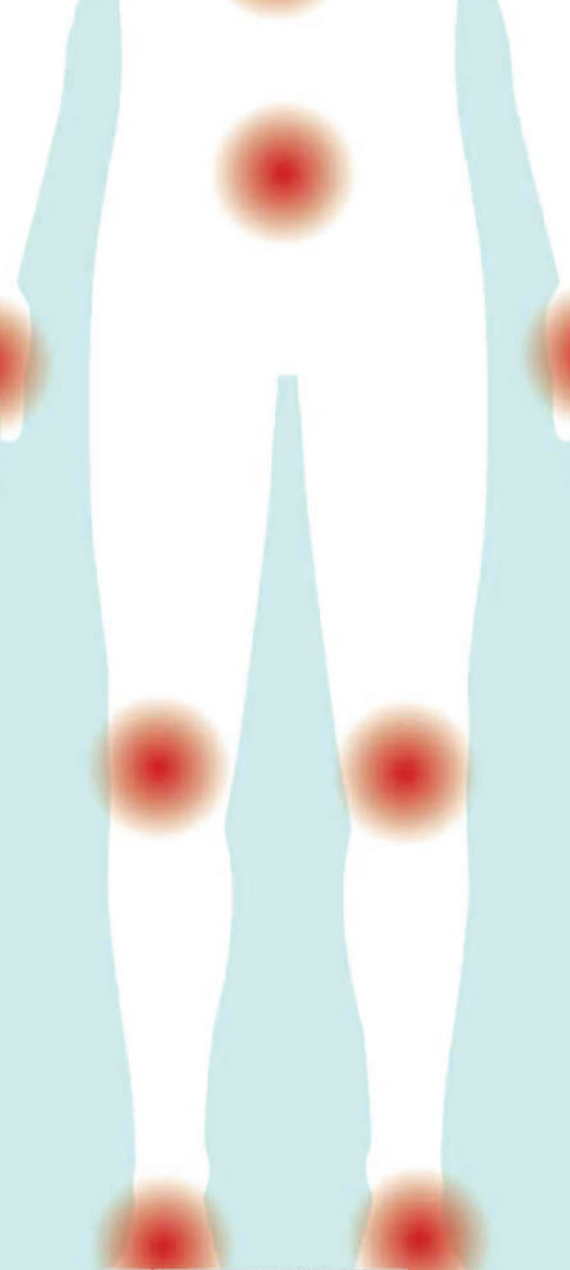
الحقيقة والتفسير

صارحتها بقولي: سأقول لكِ شيئاً وبكل صراحة لقد كنت قبل فترة قريبة أنظر إلى الفتيات السافرات وأتغزل بجمالهن وأكره رؤية المحجبات وانتقد عقليتهن، لكنني صدمت وزلزلت عندما مررتِ يوم أمس في السوق أنتِ وصديقاتكِ المحجبات وأخذ أصدقائي يركزون عليكِ من دونهن ويتغزلون بكِ وبمحاسنكِ، فتمنيت حينها أن أقفز والفكِ وأضمكِ عن أعينهم، وعرفت بعدها معنى الحجاب الذي لم أدرك حقيقته حتى مررت بتلك اللحظة المحرجة العصيبة التي حركت ضميري الغافل، وأوقدت في عروقي نار الغيرة والحمية التي كانت خامدة إلا على أعز مخلوقة إلى نفسي وهو أنتِ التي ستصبحين شريكة حياتي وزوجتي، فكيف تريدين مني أن لا أحافظ ولا أخاف ولا أغار عليكِ من تلك الأعين بل حتى من عيني؟ ومن أجل هذا قررت أن لا أرتبط إلا بفتاة محجبة مقتنعة بلباسها محافظة عليه، فإذا رفضتِ فلكِ حريتكِ، وإذا قبلتِ بقراري فأهلاً وسهلاً بكِ في مملكتي.



متلازمة الألم الليفي العضلي

د. يمن الجابري/ محافظة المثنى



متلازمة الألم الليفي العضلي هي اضطراب عضلي هيكلي شائع جداً يسبب الألم المزمن والمتراوح في شدّته من بسيط إلى عميق وصاعق، ويسبب التشنجات في عضلات الجسم والأنسجة الضامّة المحيطة بها المعروفة باسم (اللفافة). وقد يظنّ المريض أن الخلل بالأعصاب أو الفقرات أو العظام، ولكن السبب الفعلي هو في العضلة. وما يميز العضلة عن الجلد أن موقع الألم غير محدّد بالدقّة كما هو حال الجلد.

تتميز متلازمة الألم الليفي العضلي بوجود ما يسمى بنقاط الزناد، أو ما تعرف بنقاط إثارة الألم، وهي منطقة حساسة من العضلات والتي يحدث فيها الألم بشكل رئيس عند الضغط عليها، ومن ثم يحصل لهذا الألم انعكاس وانتقال إلى المناطق الأخرى المحيطة. ويتركز في مناطق معينة غير متناظرة أهمها منطقة الرقبة والأكتاف والظهر وهكذا. وأسبابه متنوعة، نذكر منها في هذا المقال:

- حدوث إصابة أو صدمة فيها، أو بسبب تعرضها للإجهاد المفرط، مثلاً رفع الأثقال..
- حدوث إصابة أو ضرر في الأقراص ما بين الفقرات.
- التعب العام.
- القيام بالتحرك بشكل متكرر.
- الخمول وعدم ممارسة الرياضة بشكل منتظم.
- عدم تحريك العضلات لفترة من الزمن، مثلاً كسر الذراع واستخدام رباط أو ضماد لتثبيتها.
- الجلوس، أو الوقوف، أو النوم بطريقة خاطئة.
- نقص الفيتامينات والمعادن.
- الأمراض والمشكلات الطبية، بما في ذلك النوبات القلبية وتهيج المعدة.
- الضغط والتوتر النفسي، ووجود المشكلات العاطفية أو النفسية مثل الاكتئاب والقلق.
- قلة النوم.
- الأمراض الالتهابية الأخرى، مثل التهاب المفاصل الروماتويدي، الفصال العظمي.
- التغيرات الهرمونية، مثل انقطاع الطمث.
- التبريد الشديد للعضلات، مثل النوم أمام مكيف الهواء.
- السمنة والتدخين.

العلاج

ينقسم العلاج إلى نوعين:

أولاً: العلاج الدوائي، ويفضل للحالات الطارئة فقط، ويتضمن ما يلي:

- مضادات الالتهاب اللاستيرويدية.
- الباراسيتامول، المعروف تجارياً بالريفانين.
- الأدوية المنومة.
- الأدوية المضادة للاكتئاب.
- الأدوية المضادة لتشنج العضلات.

ثانياً: العلاج غير الدوائي، وهو الأهم كون الأدوية لها تأثيرات جانبية تودي بصحة الانسان بمرور الزمن، ويشمل:

١- ممارسة الرياضة، خاصة تلك التي يرشدك إليها الطبيب.

٢- النوم بدون وسادة أو على وسادة طبية أو وسادة بسيطة الارتفاع.

٣-التدليك. ربّما يقوم اختصاصي العلاج الطبيعي بتدليك العضلة المصابة للمساعدة في التخفيف من الألم، من خلال الضغط على مناطق معينة من عضلاتك لتحرير التوتر.

٤-الموجات فوق الصوتية. وهو علاج فيزيائي يتضمن عدة جلسات بحسب ما يقرره الطبيب. تُستخدام الأمواج الصوتية لتعزيز دوران الدم وزيادة الدفء؛ مما قد يعزّز الشفاء في العضلات المصابة بمتلازمة الألم الليفي العضلي.

٥- استخدام كمادات حارة أو الاستحمام بمياه شبه ساخنة من أجل تمدد العضلات.

٦-وأخيراً، يعتبر الوخز بالإبر مفيدًا أيضًا لبعض الأشخاص المصابين بمتلازمة ألم اللفافة العضبية.

الأندومي
خطر على الحامل

تتساءل بعض النساء عن إمكانية تناول الشعرية سريعة التحضير -المعروفة باسم النودلز- ضمن النظام الغذائي خلال فترة الحمل، خوفًا من أن يكون لها تأثيرات سلبية على صحة الأم والجنين.

ذلك لأنّ التوابل المرافقة لها تشكل خطرًا كبيرًا على صحة الأم والجنين، لاحتوائها على نسبة عالية من معدن الصوديوم، الذي يزيد من خطر الإصابة بتسمم الحمل، نظرًا لارتفاع ضغط الدم الذي ينجم عنه، كما إنّ توابل النودلز تزيد من الغثيان الصباحي وتقلصات المعدة والحموضة، لاحتوائها على مستويات مرتفعة من البهارات الحارة.

فضلاً عن إنّ النودلز في حدّ ذاتها وجبة تفتقر إلى العناصر الغذائية الضرورية للحامل، كما تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات البسيطة، ويرجع السبب إلى الدقيق الأبيض المستخدم في تصنيعها، الأمر الذي يجعل الحامل أكثر عرضة للإصابة بسكري الحمل، نتيجة للاضطرابات التي تحدثها بمستويات الجلوكوز بالدم.

هل العنب يزيد الوزن؟



على الرغم من احتواء العنب على الكثير من العناصر الغذائية المهمة، واعتباره مليناً طبيعياً يحارب الإمساك واضطرابات الجهاز الهضمي، لكن قد يؤدي إلى زيادة الوزن أحيانًا.

في حال تناول الشخص الكثير من العنب في جلسة واحدة، فسوف تتراكم في الجسم المزيد من السعرات الحرارية والكربوهيدرات بسرعة، وهذا بدوره يزيد من خطر زيادة الوزن.

وقد يؤدي تناول كميات كبيرة من العنب بشكل يومي أيضًا إلى زيادة الوزن، لأنّ العنب يحتوي على سكريات طبيعية، مثل الجلوكوز والفركتوز، والتي يمكن أن تسبب ارتفاعًا في مستويات السكر في الدم إذا تناولها الإنسان بكميات كبيرة.

وينطبق هذا بشكل خاص إذا كان الشخص يعاني من ارتفاع نسبة السكر في الدم ولا يراقب بوعي ما يتناوله كلّ يوم.

وفي حال الرغبة في تناول العنب وجبة خفيفة، فيجب العلم بأنه يحتوي على سعرات حرارية أقلّ مقارنة ببسكويت الشوفان، لكنّ الإفراط في تناوله قد يؤدي إلى زيادة الوزن على المدى الطويل.

ويُراعى تناول العنب الطازج بدلاً من العنب المعلّب، لأنه يحتوي على ضعف كمية السكر، ويمكن أن يساهم في زيادة الوزن بشكل أسرع.

نبات دمعة الطفل

سمي نبات دمعة الطفل بهذا الاسم لأنّ له أوراقاً صغيرة دمعية الشكل، وهو من فصيلة العصاريات. ويمكنكِ رعايته بسهولة فهو يتحمل العطش لفترة طويلة ويتحمل البرد والحر الشديدين، وذلك يجعل من رعايته أمراً سهلاً ولا يتطلب الكثير من الجهد.

هذا النبات له مجموع خضري غزير، ويصل تدليه لمتر أو متر ونصف في أقصى الحالات، كما إنّ هذا النبات يتميز بساقة المائلة للحمرة واللينة والتي تبدأ بالتفرع وتشبه الشجرة الصغيرة في البداية، حيث أن بعضهم يتحكم في نموها ويجعلهما تبدو نموذجاً مصغراً للشجرة.

تكاثره

يتكاثر هذا النبات بالأوراق أو التفصيص أو التعقيل، والتكاثر بالعقل هو أسهل الطرق على الأطلاق. حيث يُأخذ عقلة وتُزرع في التربة وتُوضع في الظل عدّة أيام، ثم تُنقل للشمس. وستبدأ في تكوين نبات جديد.

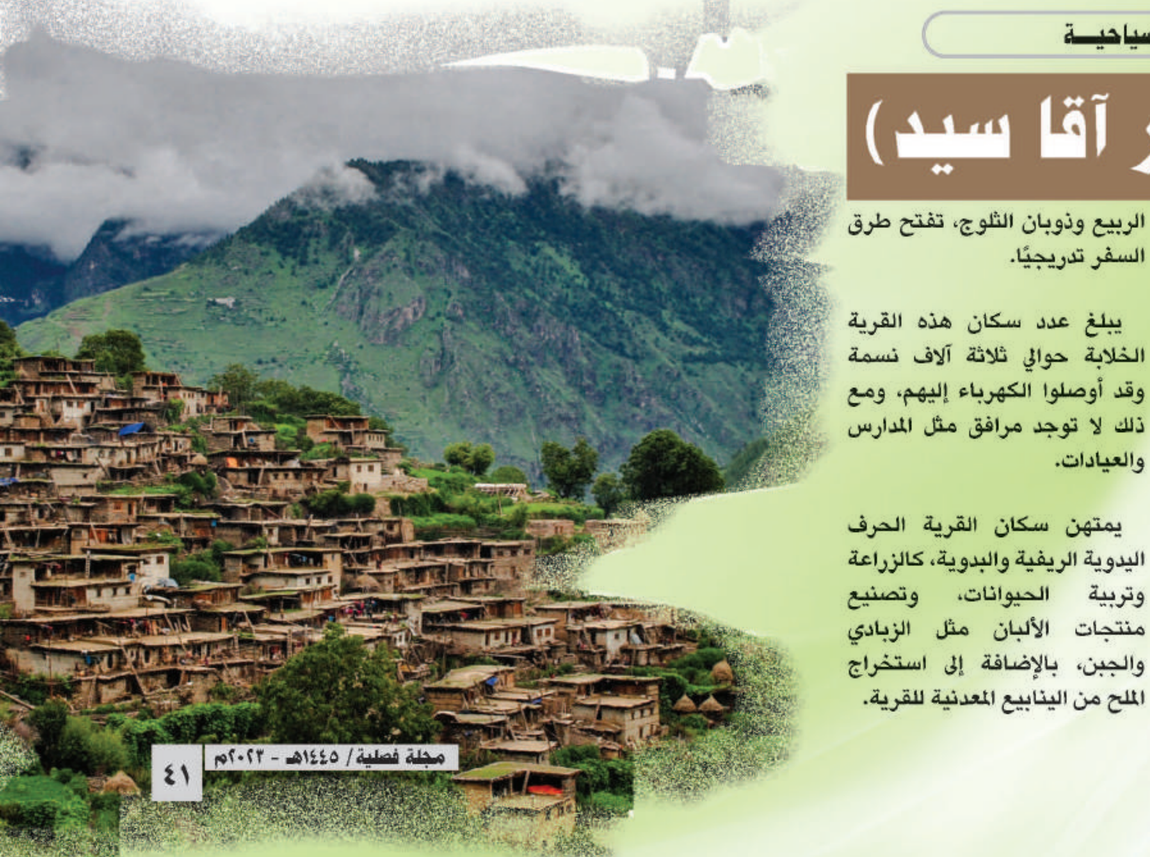
طريقـــة العنايـــة

هذا النبات يحتاج إلى التربة رملية، ويمكنك خلط التربة الرملية بالبتموس وقليل من الكومبوست لجعل التربة جيدة من حيث التغذية وجيدة الصرف في الوقت نفسه.

كما إنه لا يحتاج إلى الري يومياً أو حتى يوماً بعد يوم، فهو يستهلك القليل من الماء.

فلا يروى النبات إلا عندما يجفّ سطح التربة تماماً.

قريـــــة (سر آقا سيد)



في المناطق الجبلية بإيران، هناك العديد من القرى التي بُنيت بطريقة متدرجة؛ إحداها تسمى "قرية سر آقا سيد" التي يبلغ ارتفاعها ٢٥٠٠ متر، وهي إحدى المناطق التاريخية في إقليم چهار محال وبختياري، حيث تقع على بعد ٤٥كم٢ شمال غرب مدينة (كوهرانج)، ويبلغ عمرها ٦٠٠ عام.

تعتبر أجواء القرية باردة، ومع تساقط الثلوج بكثافة يصبح من المستحيل الوصول إليها، فمن المناسب زيارتها في ٦ أشهر من فصلي الربيع والصيف. فمع وصول الربيع وذوبان الثلوج، تفتح طرق السفر تدريجيًا.

يبلغ عدد سكان هذه القرية الخلابة حوالي ثلاثة آلاف نسمة وقد أوصلوا الكهرباء إليهم، ومع ذلك لا توجد مرافق مثل المدارس والعيادات.

يمتهن سكان القرية الحرف اليدوية الريفية والبدوية، كالزراعة وتربية الحيوانات، وتصنيع منتجات الألبان مثل الزبادي والجبن، بالإضافة إلى استخراج الملح من الينابيع المعدنية للقرية.

أوراق ملونة

موعظة

جاء عن الإمام علي (عليه السلام) قوله:

(صُن دينك بدنياك تربحهما، ولا تَصُن دنياك بدينك فتخسرهما)

جواهر اللغة

الجعجعة صوت الرحى ونحوها، وفي المثل: "أسمع جعجعة ولا أرى طحْنًـا"، يضرب للرجل الذي يكثر الكلام ولا يعمل، والذي يَعِدُ ولا يفعل.



أذمم لي الدنيا

قال بعض الملوك لبعض الزهاد: أذمم لي الدنيا، قال: أيها الملك، هي الآخذة لما تعطي، المورثة بعد ذلك الندم، السالبة ما تكسو، المورثة بعد ذلك الفضوح، تسدّ بالأراذل مكان الأفاضل وبالعجزة مكان الحزمة، تجد في كلّ من كلّ خلفاً، وترضى بكلّ من كلّ بدلاً، تسكن دار كلّ قرن قرناً، وتطعم سؤر كلّ قوم قوماً.

لوحة (الشناشيل)

لوحة (الشناشيل) للفنان العراقي حسين داود، تجسد أحد أسواق مدينة الكاظمية المقدسة في العقود الأولى من القرن العشرين، ويظهر فيها مرقد الإمامين الكاظمين (عليهما السلام) في وسط اللوحة بالقباب ومآذن الروضة الكاظمية المقدسة الشاهقة المهيمنة على المشهد برمّته حيث تجمع اللوحة أهم المعالم الإسلامية والعربية، وهي القباب والمآذن والشناشيل البغدادية القديمة، يتوسطها بعض الأشكال الآدمية وشخوصها، وهي متنوعة من بين الرجال والنساء والأطفال الذين يجمعهم طابع الألفة الاجتماعية والعقائدية.

تغريدة الزهور

أجمل العيون تلك التي تغضّ الطرف عما في أيدي الناس.. وتخشع في وصال السجود وتلمع حبّاً في لقاء الأحبّة.

كلام بعطر الورد

قائد ومصلح عظيم لم يفخر به بلد أو شعب معين، بل إن كلّ البلدان والشعوب والقوميات والجنسيات افتخرت بانتمائها إليه ونادت بحبها له وأعلنت الوفاء له. فهنيئاً لتلك القلوب الولهى بعشقكِ سيدي يا حسين.




معجزة خيالية بأرقام قياسية وأعداد مليونية وحشود عالمية، تسير بقلوب حانية، وعيون باكية، نحو تلك الأرض الدامية، تلبيةً لنداء تلك الواعية، قبل سنين ماضية، وتحيي ذكرى تلك الصرخة الباقية.



اسمها صدى ظل يتردد في الأزمان وحجابها لوحة ما برحت عالقة في الوجدان، وفصاحتها قوة حيرت العقول والأذهان، وصوتها سلاح ما زال يرعب الطغيان، فاتخذي منها قدوة وأخرسي نداء الشيطان.



تشعرين أحياناً بأنكِ وحدكِ، لا مال ينفعكِ ولا ولد يؤنسكِ ولا شريك يؤازركِ ولا إخوة يساندونكِ ولا صديق يسمعكِ؛ عندها ستتيقنين بأنّ الله ربكِ وحده من سيبقى أقرب قريب لكِ ولا ينساكِ أبداً.



خذي ورقة وقلماً واكتبي كلّ ما تتمنينه واسعي قدماً إلى تحقيقه، واحرصي أن لا ترى العيون ما خطّته أناملك، فحوائجك وأحلامكِ تمحى بالمشاهدة والإعلان وتقضى بالخفاء والكتمان.



سارعي واحجزي مقعدك في طائرة النجاة، ثم شدّي حزام العفاف والتزمي بتعليمات الحجاب، وخلال رحلتكِ تفقهي في الدين. وهناك عند الموقف ستجدين سيدة الجنان، فهي أول من يستقبلكِ ويأخذ بيدكِ.



كشرارة صاعدة إلى السماء، وسهم نافذ لا يخطئ الأعداء، تلك هي دعوة المظلوم إلى الله، فاتقوا ظلم من لا يجد عليكم ناصراً إلا الله .. هو ناصر الضعفاء.



التسرع منبوذ في كلّ الأحوال إلّا في حالة واحدة، فتجرئي واندفعي وبادري وقاومي، ولا تخافي أحداً ولا ترددي في قول الحقّ وكلمة الصدق، فهما مجدافا نجاتكِ.



إذاعة الجوادين

صوت العتبة الكاظمية المقدسة

بغداد 89.5 FM
بابل 98.1 FM
واسط 90.9 FM
البصرة 91.1 FM
ذي قار 106.7 FM
صلاح الدين 89.5 FM

قريباً .. في الديوانية والعمارة



بإمكانكم المشاركة في برامج إذاعة الجوادين
عبر الاتصال على الأرقام الآتية:
٠٧٨٣٣٢٥٤١١٣ - ٠٧٧٠٠٦٢٦٢٩٧

